practic

RICHARD WATSON (n. 23 februarie 1931, Iowa, SUA) este profesor de filosofie la Universitatea Washington din St. Louis, specializat în opera lui Descartes. A obţinut un doctorat în filosofie la Universitatea din Iowa şi un masterat în geologie la Universitatea din Minnesota. A publicat numeroase articole şi cărţi în domeniul filosofiei moderne timpurii, filosofiei ştiinţei, geologiei şi eticii mediului. Printre scrierile sale se numără trei romane (*Under Plowman's Floor* – 1978, *The Runner* – 1981, *Niagara* – 1993) şi o carte clasică de speologie (în colaborare cu Roger Brucker) – *The Longest Cave* (1976). Trilogia sa filozofico-literară – *The Philosopher's Diet* (1985), *The Philosopher's Joke* (1990) şi *The Philosopher's Demise* (1995) – a fost tradusă în câteva limbi. Cele mai recente lucrări ale sale includ *Cogito, Ergo Sum: The Life of René Descartes* (2002), prima biografie a părintelui filosofiei moderne scrisă pentru marele public, şi *Descartes's Ballet*: *His Doctrine of the Will and His Political Philosophy* (2004).

RICHARD WATSON

Dieta filosofului

Cum să slăbeşti şi să schimbi lumea

Traducere din engleză de Dana Ligia Ilin

HUMANITAS

BUCUREŞTI

Coperta

GABI DUMITRU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României WATSON, RICHARD

Dieta filosofului: cum să slăbeşti şi să schimbi lumea /

Richard Watson; trad.: Dana Ligia Hin.

— Bucureşti: Humanitas, 2006 ISBN (10) 973 – 50 – 1361 – 4; ISBN (13) 978 – 973 – 50 – 1361 – 5

I. Hin, Dana Ligia (trad.)

613.24
159.9
RICHARD WATSON
THE PHILOSOPHER S DIET
How to Lose Weight & Change the World
© 11985, 1998 by Richard Watson
All rights reserved.
Romanian editions published by arrangement with David R. Godine Publisher through Agenţia Literară SUN
© HUMANITAS, 2006, pentru prezenta versiune românească
EDITURA HUMANITAS Piaţa Presei Libere 1, 013701 Bucureşti, România tel. 021/317 18 19, fax 021/317 18 24 www.humanitas.ro, editorshumanitas.ro Comenzi CARTE PRIN POŞTĂ: tel. 021/311 23 30, fax 021/313 50 35, C.P.C.E.
— CP 14, Bucureşti e-mail: cpphumanitas.ro www.librariilehumanitas.ro

A venit războiul.

Drumurile erau mărginite de trupuri.

Grăsimea lor sfârâia sub razele soarelui.

Bocet la nimicirea oraşului Ur Mileniul al treilea! Cr.

Dietă… Mod de viaţă: stil de viaţă sau de gândire… A se autoregla.

Oxford English Dictionary

Avertisment

Autorul recomandă insistent ca înainte de a acţiona conform sfaturilor din această carte să vă faceţi un control medical amănunţit şi să obţineţi acordul doctorului în privinţa acestui program. Nu e necesar, probabil, în cazul adulţilor normali şi sănătoşi, dar cine poate şti care e normalitatea? N-am chef să fiu târât prin tribunale.

Mulţumiri

Cartea *Regimul filosofului* a fost scrisă pe când eram cufundat în studii carteziene la Centrul de Perfecţionare în Domeniul Ştiinţelor Comportamentale de la Stanford,

California. Le mulţumesc directorului Centrului, Gardner Lindzey, şi membrilor Consiliului de Administraţie pentru îngăduinţă şi înţelegere. Aşa cum spunea Descartes, daţi-i omului răgaz, şi adevărul va ţâşni la lumină.

De asemenea, vreau să mulţumesc colegilor bursieri şi angajaţilor Centrului pentru încurajări şi stimulare, în special lui Carol Smith, care m-a ajutat până la capăt. Ceilalţi cărora le port recunoştinţă sunt câtă frunză şi iarbă, dar mulţi dintre ei sunt pomeniţi în carte. Două nume care nu apar în carte sunt Peter Davison şi David R. Godine, editori extrem de competenţi. Le mulţumesc tuturor şi fiecăruia în parte.

Introducere în această lucrare arăt cum să dăm jos kilograme şi să nu le mai punem la loc. Cartea reprezintă şi o filosofie a vieţii. Programul de slăbire este conţinutul, filosofia vieţii este forma.

Bag mâna-n foc că v-aţi întrebat, în vremurile grele pe care le trăim, care e sensul vieţii. Ce rost au toate astea? Şi filosofii de ce nu ne spun şi nouă? Acum câţiva ani, mama mi-a pus aceste două întrebări. Avea şaptezeci de ani, odraslele crescuseră şi plecaseră de acasă, iar ea şi cu tata nu aveau altceva de făcut decât să pigulească prin grădină, să citească şi să se uite la televizor. Avea un fiu de meserie filosof. Voia să afle. Şi, mă rog, de ce nu binevoiesc să-i spun?

Mama nu e singura indignată. Şi redactorii de la *Time* ar vrea să ştie care e sensul vieţii. Redactorii de la *Atlantic Monthly*, de la *Partisan Review*, de la *New York Times* ar vrea să ştie şi ei. Acum câţiva ani Hugh Hefner, editorul fondator al lui *Playboy*, a fost atât de dezamăgit de profesionişti, încât s-a pus pe treabă el însuşi. Ba ne-a mai şi trimis multora dintre filosofi câte un exemplar din lucrarea lui, ca să ne lumineze minţile. Şi nu s-a mai oprit până ce nu a scris douăzeci şi două de fascicule din *Filosofia Playboy*. Şi eu am un capitol intitulat „Sexul”.

Asta pentru că, v-aţi prins, m-am hotărât să iau în serios reproşurile. De ce *nu* ne spun filosofii care e sensul

vieţii? Răspunsul e simplu. Pentru că nu *ştiu*. Şi nici eu nu sunt mai breaz decât ceilalţi, dar se întâmplă să ştiu câteva lucruri pe care, aşa cum spunea Descartes, nu mi-ar şedea bine să le tăinuiesc. Aşa că am scris o carte.

Fără îndoială că înainte de a citi această carte aţi vrea să ştiţi care este filosofia mea. Şi asta în două propoziţii. Ei bine, aflaţi că pentru mine acestea sunt vremuri ciudate. Unii dintre noi trăiesc ca-n sânul lui Avram într-un secol martor al genocidului – uciderea a peste şase milioane de evrei; o lume în care au fost aruncate bombe atomice peste oraşe japoneze, în care tortura este la ordinea zilei şi în care sute de milioane de oameni trăiesc în mizerie, înfometare, oprimare şi deznădejde. Mai devreme sau mai târziu va fi încă un război mare, iar cei care îl vor declanşa vor dispune de suficiente gaze neurotoxice şi viruşi (ca să nu mai vorbim de toată gama de bombe nucleare, cu hidrogen şi cu neutroni) ca să ne şteargă pe toţi de pe faţa Pământului. Când era mică, Anna, fiica mea, credea că va apăsa cineva pe buton şi mă întreba ce putem face. Habar n-am. Probabil că nimic. Soţia mea, Pat, care este arheolog, zice că întotdeauna au fost învingători şi învinşi. Unele dintre primele texte descoperite sunt despre atrocităţile războiului. De exemplu, textul-cheie pentru spargerea codului cuneiformelor descrie ce le-a făcut Darius răsculaţilor, în secolul IV î.Hr. Le-a ciopârţit urechile, le-a scos ochii, le-a retezat nasul şi apoi i-a legat cu lanţuri de carele de luptă.

Dar voiaţi să-mi cunoaşteţi filosofia. E legată de citit (tratat în capitolul „Cum să trăim”) şi de scris (tratat în capitolul „Cum să murim”). Această filosofie o datorez în cea mai mare parte mamei mele galeze şi tatălui meu scoţian. Când eram mic, mama se aşeza lângă mine ca să mă facă să exersez la pian. „Hai să ne punem pe treabă”, zicea ea. Şi tata avea o vorbă. Când voiam să fiu compătimit pentru că-mi strivisem degetul de la picior sau căzusem şi-mi julisem genunchiul, zicea „Freacă-l cu

noroi” Două propoziţii.

Aşa că hai să ne punem pe treabă.

Grăsimea

Grăsimea. De care presupun că vreţi să scăpaţi. Păi, ia nu mai mâncaţi atâta. Nicio persoană normală şi sănătoasă de pe scumpa noastră planetă verde n-a ajuns vreodată mai suplă fără să reducă din caloriile consumate. Faceţi exerciţii fizice, mâncaţi mai puţin şi o să slăbiţi.

Ehei, dar nu-i chiar atât de simplu. Altfel s-ar mai vinde oare aşa de bine cărţile despre regimuri? Motivul este un secret pe care am să vi-l dezvălui.

Grăsimile au o grămadă de lucruri bune. În primul rând sunt gustoase, mai ales în îngheţată sau în zeama care picură din costiţele puse pe grătar. Şi mai important este că nu putem trăi fără ele. Corpul nostru lucrează în permanenţă – inima bate, sângele circulă, plămânii respiră şi, dat fiind că nu mâncăm tot timpul, pentru ca trupul să continue să lucreze trebuie să stocăm combustibil. Grăsimea este combustibil. Trupul omenesc este o minunată structură de depozitare a grăsimii, probabil pentru că strămoşii noştri au trecut prin perioade de îmbuibare şi de flămânzire. În zilele noastre nu e rău să ai oarece rezerve de grăsime. Dacă citiţi prin ziare despre oameni care au hălăduit prin pustietăţile din Alaska în urma prăbuşirii unui avion, puteţi vedea că au supravieţuit cei graşi. Şi e bine să avem pusă bine niţică grăsime în cazul în care ne îmbolnăvim şi slăbim. După ce dispare grăsimea, trupul nostru începe să hăpăie muşchii şi organele, şi atunci chiar că am dat de belea. Grăsimea ţine şi de cald, dacă ne prăbuşim cu avionul în apă rece. Slăbănogii mor de foame şi de frig mult mai repede decât grăsunii. De aceea mulţi americani care au prins vremurile Marii Crize şi nemţi care au trecut prin cel de-al Doilea Război Mondial sunt acum graşi: se tem de ziua de mâine. Cât despre zilele noastre, există şomajul, şi nimeni dintre noi nu e la adăpost de el. Cumnatul meu, care a fost controlor de trafic aerian, le dă celor care au de gând să se

ia în beţe cu statul făcând grevă sfatul ca mai întâi să se îngraşe.

Prin urmare, la ce sunt bune cărţile despre regim? Sunt o lectură uşoară pentru persoanele mai trupeşe. Simpla citire a unei cărţi despre regim ne linişteşte un pic în privinţa numărului de kilograme. Aceasta deoarece persoanele care cumpără cărţi despre regim nu sunt grase de-a binelea. Subiectul îi frământă mult, dar aceşti fani ai regimurilor rareori au mai mult de 10 – 15 kg peste greutatea normală medie recomandată de medici şi de agenţiile federale. Să presupunem că sunteţi un bărbat care „ar trebui” să cântărească 75 de kile, dar cântăreşte 90. Sau o femeie care „ar trebui” să cântărească 55 de kile, dar cântăreşte 65. Poate că arătaţi umflat în comparaţie cu manechinele, dar o duceţi minunat. Fie vorba între noi, statul vă lasă destulă libertate când este vorba despre grăsime. Agenţii federali au stabilit un standard, însă ca să te respingă cei de la armată trebuie să fii *gras*, nu glumă. Hai să ne gândim la cineva care avea un standard estetic înalt. Pictorul Peter Paul Rubens nu şi-ar fi ales ca model majoritatea femeilor din ziua de azi care se consideră supraponderale. Şi doar nu se poate spune că-i plăceau obezele: modelele lui erau voluptuoase. Mulţi avem o slăbiciune pentru femeile voluptuoase. Întotdeauna le-a mers bine, le merge bine şi le va merge întotdeauna bine.

Cei cu adevărat graşi rareori cumpără cărţi despre regim şi rareori ţin regim. Unii dintre ei nu stau prea bine cu sănătatea, alţii au probleme serioase şi altora nu le pasă. Nici măcar unul la mie dintre obezi nu crede că lucrările despre regimuri sunt bune la ceva, aşa că n-au treabă cu ele. Dar există întotdeauna excepţii, şi poate că această carte o va citi şi unul dintre ei.

Să revenim la americanul „supraponderal” obişnuit. În general, lumea se agită pe tema grăsimii din orgoliu. În străfundurile noastre, majoritatea ştim că niciodată nu vom arăta ca un manechin. Nu suntem făcuţi ca el, nu ne

putem permite acele haine sau nu am vrea să purtăm un astfel de costum de baie. Ştim că ar fi o mare bătaie de cap, chiar dacă am fi făcuţi, am putea sau am vrea. Colac peste pupăză, suntem mai bătrâni cu fiecare zi ce trece. Măcar putem visa că arătăm ca frumoşii ăia. Când ţinem regim simţim că arătăm mai bine, şi unde mai pui plăcerea de a ne sâcâi prietenii tot vorbind de regimul nostru.

Industria regimurilor de slăbire (aşa cum arată analiza filosofică) ţine de domeniul divertismentului. Face parte din ramura specializată a producţiei lucrurilor care nu sunt necesare. A ţine regim e ca şi cum ai face o pasienţă. Dar, spre deosebire de pasienţă, majoritatea oamenilor consideră că dieta este o activitate care necesită forţă morală. Pentru a dobândi acest statut privilegiat, începeţi o cură de slăbire şi (cel mai important lucru) spuneţi că o faceţi. Puteţi perora despre diete oriunde v-aţi afla. Puţini sunt cei în stare să deajos multe kile şi să nu le mai pună la loc. Şi cei care reuşesc sunt ostracizaţi de partizanii serioşi ai regimurilor. Singurele persoane acceptate de societate care ţin regim şi sunt suple sunt autorii cărţilor despre regimuri, chiar dacă veţi constata că puţini dintre prietenii lor sunt graşi.

Cura de slăbire e o chestie serioasă, dar majoritatea celor care ţin regim nu tratează cu seriozitate problema menţinerii greutăţii la care au ajuns după ce au dat jos câteva kile. Le pun la loc şi iar le dau jos. Şi îi auzi zicând „Of, Doamne, iar încep!”

Ce se întâmplă dacă vrei cu adevărat să scapi de grăsime şi să nu te mai îngraşi? Iată o întrebare interesantă. Aşa e şi răspunsul, dar mai e până acolo. Un bob zăbavă.

Să purcedem filosoficeşte, cu altă întrebare. Sunt mulţi americani atât de graşi cât cred ei? Să analizăm o formulă oficială de stabilire a greutăţii medii a americanului adult cu înălţimea de 1, 52 – 1, 98 m. La bărbaţi, se iau în calcul 50 de kg pentru primii 1, 52 cm şi apoi se adaugă câte un kilogram pentru fiecare centimetru

în plus. La femei se pleacă de la 45 de kg pentru 1, 52 m şi se adaugă 900 g pentru fiecare centimetru în plus. Prin urmare, greutatea medie a unei americance înalte de 1, 60 m este de 52 kg. Asta e cifra seacă, fără farafastâcuri. O greutate în jurul acesteia este „corectă” pentru oamenii normali şi sănătoşi. Multă lume intră în această categorie. (Dar cum credeţi că ajung ei la valorile medii? Cântărind o grămadă de americani, adunând greutatea lor şi făcând media.)

Sunt mulţi bărbaţi sănătoşi care au 1, 72 m şi cântăresc 60 – 78 kg. Ce-ar fi dacă i-am pune pe toţi la costum cu vestă? Ar arăta aproape la fel, cu excepţia cazului în care stau alături doi aflaţi la extremităţi. Şi dacă ai greutatea medie crezi că te premiază? Ba deloc, toate greutăţile din marja asta de 18 kg sunt normale.

De fapt, nu există niciun motiv ca greutatea medie să fie măcar sănătoasă. Dr. George Sheehan (care a avut o rubrică în *Runner*'s *World*) afirmă că greutatea cea mai sănătoasă este cu 10% sub cea medie. Aşadar, cel mai sănătos bărbat de 1, 72 m (toate celelalte aspecte fiind egale) cântăreşte 62, 800 kg, iar cea mai sănătoasă femeie de 1, 60 m cântăreşte 46, 900 kg. Aici începe bramureala. Să zicem că sunteţi un bărbat de 1, 72 m care se simte minunat cu cele 78 de kile ale lui. Dacă vreţi să ajungeţi la media naţională, trebuie să slăbiţi 8 kg. Dar dacă vreţi să fiţi cel mai sănătos, cum zice dr. Sheehan, trebuie să daţi jos 15 kile.

Dar staţi că n-am terminat. Dr. Ernst van Aaken (care a avut şi el o rubrică în *Runner’s World*) zice că greutatea optimă pentru alergare este cu 20% sub medie. Iată că o femeie de 1, 60 m care are 59 kg, cu toate că este perfect încadrată în marja mediei, ar trebui să slăbească 7 kg ca să ajungă la media americană abstractă, 12 kg ca să fie sănătoasă în viziunea dr. Sheehan şi 17 kg ca să poată alerga pentru dr. Van Aaken.

Cunosc oameni care au greutatea magică, dar aproape niciunul dintre ei nu a ţinut vreun regim pentru

asta. De fapt, cei mai mulţi care sunt sub media americană se străduiesc să se îngraşe ca să ajungă la ea.

Dacă toate astea încep să sune aiurea, tocmai asta e şmecheria. Faptul că nu vă încadraţi în cifrele oficiale pentru greutatea medie nu înseamnă că trebuie să vă spargeţi capul cu grăsimea şi regimul, sau că sunteţi supraponderal sau bolnav. Cifra medie nu este decât o măsură abstractă şi nu e legată obligatoriu de sănătate sau de supraponderalitate. Dacă toţi ar avea cu adevărat un exces de greutate nesănătos, atunci media ar fi nesănătoasă. Dar uite că media americană este perfect sănătoasă, după părerea celor mai mulţi medici. Dacă vreţi să vă luaţi după cifra dr. Sheehan, foarte bine, nu prea are cum să vă meargă rău. Însă, în afara cazului în care vreţi să fiţi un alergător de clasă mondială, sau aşa sunteţi dumneavoastră făcut, mai uşurel, lăsaţi în pace cifra dr. Van Aaken. În plus, dacă trebuie să slăbiţi pentru că aveţi o problemă cardiacă, diabet sau altceva, doctorul fie că o să vă sperie aşa de tare că o să vă ţineţi mort-copt de regim, fie că nu o să o facă şi puteţi muri. Eu m-aş ţine cu dinţii şi cu ghearele de regim dacă doctorul mi-ar spune că altfel dau ortu’ popii.

Dar ia să vedem, toată agitaţia asta ridicolă în privinţa greutăţii vă face vreun rău? loc. Sau hai să o luăm altfel: dacă aţi avea anorexie v-aţi lăsa să muriţi de foame şi dacă aţi avea bulimie aţi putea mânca până crăpaţi. Dacă nu sunteţi bolnav, frământarea legată de greutate este, probabil, mai bună decât frământarea legată de ceva ce nu vă stă în putere să îndreptaţi, cum este vremea sau dacă va apăsa ori nu cineva pe un buton, declanşând holocaustul nuclear.

Connie, sora mea, casnică înverşunată şi angajată „cu program redus” la una dintre principalele firme de servicii din America („cu program redus” e în ghilimele pentru că, deşi ea lucrează cu normă întreagă, nu i se recunoaşte acest statut – altfel ar trebui să o plătească în mod corespunzător), îmi atrage atenţia că

supraponderalitatea în America n-are nimic de-a face cu sănătatea şi că nu este decât o chestiune de capriciu şi de modă. Femeile care sunt mult peste medie, sau chiar şi cele care se încadrează în medie, sunt percepute ca supraponderale. Şi ceea ce contează este această percepţie, de obicei mai mult din partea altor femei, nu a bărbaţilor. Se poate trage concluzia că, dacă nu vrei să fii privit ca un sac de osânză, n-ai decât să te pui pe regim. Eu nu sunt de acord cu un astfel de argument. Nu trebuie să ţii regim doar pentru că industria confecţiilor angajează modele pe care le suflă vântul. Haideţi să fim mai presus de acest gen de constrângere.

Şi totuşi, ştiu că nu e de ajuns să auzi că polinezienilor şi turcilor sau lui Peter Paul Rubens li se scurg ochii după femeile grase. Sau că Lillian Russell, minunea anilor 1890, avea 90 de kile şi era considerată silfidă. În zilele noastre nu e nevoie să ai supleţea lui Twiggy sau lui David Bowie ca să câştigi admiraţia prietenilor. Nu trebuie decât să tragi la cântar mai puţin decât Roseanne Arnold sau Marlon Brando.

Aţi putea alege să aşteptaţi. Moda e schimbătoare, dar ce te faci cu toată constrângerea subtilă din partea celor de-o seamă cu tine, atât de omniprezentă acum, chiar dacă e capricioasă? Bine, aşa e, există o cale. Puteţi să slăbiţi şi să nu vă mai îngrăşaţi la loc dacă sunteţi de acord să vă înhămaţi la treabă.

Este foarte greu, dar nu vă face rău (şi nici altcuiva). Şi până la urmă se va dovedi, probabil, sănătos pentru dumneavoastră – adică, dacă reuşiţi şi apoi nu mai greşiţi. Nu vă jucaţi mereu de-a pierderea multor kilograme şi punerea lor la loc, că nu vă face bine. Rămâneţi sau cu multe, sau cu puţine şi gata. Vreţi mai puţine? Foarte bine.

N-am chef să-mi pierd vremea cu dumneavoastră decât dacă vreţi cu adevărat să daţi jos cel puţin 9 kg. Dacă vreţi să slăbiţi cu 14 va fi chiar mai amuzant. Dacă vreţi să scăpaţi de mai multe, vă pot ajuta să ajungeţi la acea cifră, dar va fi al naibii de greu să rămâneţi acolo. Hai

să fim realişti. Să zicem că sunteţi o femeie de 1, 60 m care cântăreşte 59 kg şi vreţi doar 50.50 de kilograme pe tot restul vieţii! Să trecem la treabă. (Dacă sunteţi bărbat, faceţi modificările necesare din exemplu, *mutaţi smutandis*, cum zicem noi, filosofii.)

Cum? Hai să o zicem pe-a dreaptă: mâncând mai puţin. Dar asta nu este destul, pentru că trebuie să învăţaţi să mâncaţi altfel decât acum, ca să puteţi rămâne la 50 de kg. Trebuie să vă schimbaţi obiceiurile alimentare. Începeţi prin lecturi stimulante. Îmi aduc şi eu contribuţia în aceste pagini, dar nu pot nici pe departe să vă asigur suficient material. Aşa că primul lucru pe care trebuie să îl faceţi e să ieşiţi şi să cumpăraţi sau să împrumutaţi cărţi despre regimuri, calorii, grăsimi, sare, fibre, zahăr, mişcare, post şi alimente naturale. Nu contează ce cărţi luaţi – vizaţi cantitatea, nu calitatea. Şi *ieşiţi din casă*. După cum veţi vedea, părăsirea bucătăriei pentru a face mişcare este o parte a programului. Grămezi de cărţi. Puneţi unele în baie, altele lângă pat şi în bucătărie, câteva în mapă sau rucsac sau poşetă, în biroul de acasă şi în cel de la serviciu. Le veţi citi de mai multe ori. Citirea lor dă o senzaţie de bine, chiar când nu sunteţi la regim. Lucrările stimulante vă asigură că îi pasă cuiva, că există o cale şi că puteţi fi salvat.

Sunteţi gata? Acum trebuie să înfruntaţi adevărul fundamental al ţinerii unui regim. Pierderea kilogramelor cere să reduceţi din hrana consumată. În mod sistematic. Dietele la modă nu sunt sănătoase şi nu asigură menţinerea greutăţii atinse. Este amuzant să citeşti despre regimuri excentrice, şi unele dintre cele mai aiurite cărţi reprezintă cea mai eficientă stimulare, dar e sigur că nu puteţi să vă hrăniţi tot restul vieţii cu grepfrut sau friptură. Cei care slăbesc ţinând vreun regim ciudat or fi ei foarte vizibili, adică o mare parte din regim are parte de spectatori, dar nu vor cu adevărat să dea jos nişte kilograme şi să nu le mai pună la loc. Pentru aceasta este nevoie de o alimentaţie echilibrată, pe care să o păstraţi şi

după ce aţi atins greutatea dorită. Puteţi învăţa despre echilibrul sănătos al alimentelor din orice carte despre sănătate şi nutriţie. Eu pornesc de la presupunerea că ştiţi deja. Deci, reduceţi hrana, păstrând echilibrul nutriţional, până ce începeţi să slăbiţi. Ştiu că sunteţi grăbiţi, aşa că vom începe cu un regim cu 900 de calorii. Asta înseamnă 900 de calorii pe zi, şi sunt puţine.

Notaţi cifrele într-una dintre listele cu calorii (aveţi nevoie de mai multe, desigur). Nu e greu deloc, deoarece puteţi grupa alimentele pe categorii şi veţi învăţa rapid că un măr sau o portocală mare sau o banană mijlocie au circa 100 de calorii, 30 g din cele mai multe brânzeturi au circa 100 de calorii etc. Luaţi pur şi simplu alimentaţia dumneavoastră echilibrată şi reduceţi-o până la 900 de calorii. Puteţi să vă inspiraţi dintr-o grămadă de cărţi care propun regimuri echilibrate de 900 de calorii bazate pe alimente normale. Prima fază este să treceţi la un regim de 900 de calorii şi să vă ţineţi de el.

În paranteză fie spus, hai să vă dau o informaţie crucială. Număraţi întotdeauna caloriile. Vă veţi deprinde curând să le ţineţi minte, dar dacă aveţi tendinţa inconştientă de a trişa, mai bine scrieţi-le. Aţi putea însă să vă deprindeţi cu numărarea caloriilor, pentru că probabil va trebui să o faceţi *tot restul vieţii*. Caloriile se adună de pe o zi pe alta, aşa că dacă aţi depăşit cu 100 într-o zi, reduceţi cu 100 în ziua următoare. Asta înseamnă că dacă în cadrul unui regim cu 900 de calorii postiţi două zile puteţi în a treia zi să vă îmbuibaţi cu 2 700 de calorii? Presupun că da, dar nu asta înţeleg filosofii prin alimentaţie sau viaţă echilibrată.

Poate dura mult până să ajungeţi la greutatea dorită, însă odată ajunşi începe faza a doua. Treceţi la un regim cu 1500 de calorii. Ţineţi-l o săptămână. Dacă slăbiţi în continuare, urcaţi-l la 1 800. Poate că va trebui să jonglaţi cu cifrele mai mari sau mai mici, însă fiind o femeie de 1, 60 m care încearcă să se menţină, puteţi ajunge la un regim de întreţinere de 1 800 – 2 200 de calorii. Pentru un

bărbat de 1, 72 m poate fi de 2000 – 2 400 de calorii.

După ce stabiliţi un regim de menţinere la greutatea dorită, sunteţi gata pentru faza a treia, permanentă.

Trebuie să respectaţi întotdeauna regimul de întreţinere ca să rămâneţi la greutatea dorită. Să mănânci exact cantitatea potrivită pentru a fi în formă, asta o fac instinctiv şobolanii şi ratonii din sălbăticie, dar noi suntem domesticiţi, ca purceii, şi cei mai mulţi dintre noi mănâncă tot ce e în troacă, până la ultima fărâmiţă. Trebuie să continuaţi numărarea caloriilor. Reduceţi mâine cantitatea cu care aţi depăşit regimul azi. Fidelitatea înseamnă să ţineţi mereu socoteala.

Nu-i prea uşor?

Cred şi eu. Programul pe care vi l-am schiţat este prea rezonabil ca să fie uşor. Nu e destul de radical. Mai mult, o să dea chix.

O să dea chix deoarece continuaţi să mâncaţi tot ce vă place, soiul de hrană pe care aţi mâncat-o întotdeauna. După ce ajungeţi la greutatea dorită şi vă luaţi pietroiul de pe suflet, o să vă apucaţi să înfulecaţi tot mai multe dintre vechile alimente, şi zbang! iată-vă umflaţi la loc. Nu este destul de radical ca să meargă, deoarece nu vă schimbă obiceiurile alimentare aşa cum trebuie. Pentru a slăbi cu 9 kg sau mai mult şi să vă menţineţi acea greutate trebuie să vă schimbaţi modul de viaţă. Oricine poate ţine un regim. Hai să facem o *schimbare* pe bune.

Ce anume are cel mai bun gust? Care e lucrul după care tânjim cu toţii? Zahărul. În ultimii 100 de ani, americanul obişnuit care consuma anual 5 kg de zahăr prelucrat a ajuns să consume 45 de kg. Pentru că se găseşte. Unei persoane sănătoase nu-i trebuie niciun pic din acest zahăr prelucrat. Aşadar, renunţaţi la el. De fapt, trebuie să evitaţi aproape toate alimentele prelucrate – care se vând închise ermetic în pungi, cutii, pachete, sticle şi borcane. A, poate că-mi arde de glumă? Credeţi-mă, ştiu despre ce vorbesc. Dacă îmi urmaţi sfatul, veţi mânca mai bine din două puncte de vedere: mai întâi că alimentele

proaspete vă priesc mai mult, şi apoi au gust mai bun. Iată de ce.

Alimentele sunt prelucrate ca să poată fi depozitate în vederea transportului şi desfacerii. Chiar dacă unele dintre chimicalele folosite drept conservanţi pot produce cancer, asta o poate face şi aerul pe care îl respirăm, aşa că nu mă leg de acest subiect. Principala problemă a alimentelor conservate este faptul că au cantităţi enorme de sare şi de zahăr. Acestea sunt adăugate pentru conservare şi pentru a le da un gust mai bun. De asemenea, carnea, fructele şi legumele gata să se strice pot fi făcute gustoase dacă li se pun sare şi zahăr. Sarea vă face să doriţi mai multă hrană şi băutură. Zahărul creează dependenţă. Prin urmare, ingeniozitatea îi face pe fabricanţi să scoată pe piaţă alimente prelucrate pline de sare şi de zahăr (şi dacă se pun ambele deodată, se contracarează reciproc, aşa încât pot fi puse în cantităţi şi mai mari). Ne miră că fabricanţii vor să mâncăm mai multe dintre produsele lor? Alt adaos care creează dependenţă este cafeina. Puneţi opt linguriţe de zahăr, ceva arome şi un strop de cafeină în 250 ml de apă gazoasă şi obţineţi una dintre cele mai bine vândute băuturi din lume. Renunţaţi măcar la zahăr. Dacă aveţi nevoie de cafeină, beţi cafea fără zahăr. Dacă vă împunge dorul de băuturi gazoase, beţi sifon. Din ce am priceput eu de prin rapoarte, îndulcitorii, aromele şi culorile artificiale din băuturile de regim se pot dovedi în timp mai nocive decât băuturile originale pline de zahăr.

Aveţi nevoie de zahăr? Sunt grămezi de zahăr în fructele şi legumele proaspete, iar în stomac carbohidraţii din cereale se transformă în zahăr. Două mere de mărime potrivită au cam aceeaşi cantitate de zahăr ca o sticlă de băutură răcoritoare. Şi, pe lângă faptul că vă dau multe vitamine şi minerale şi fibre, două mere vă vor reduce probabil cantitatea totală de alimente consumate, ceea ce nu ar face o sticlă de băutură răcoritoare.

Cel mai nociv aliment prelucrat este, desigur, însuşi

zahărul. Corpul nostru transformă excesul de zahăr în grăsime. Oare dacă mâncăm mult zahăr apare hipoglicemia sau diabetul? Dar fumatul duce oare la cancer pulmonar? E foarte probabil ca creşterea consumului de zahăr din ultimii 100 de ani să aibă de-a face cu creşterea pronunţată a acestor maladii în aceeaşi perioadă. Faptul că nu se poate determina întotdeauna succesiunea exactă a cauzelor şi efectelor nu înseamnă că trebuie să negăm probabilitatea. Puteţi mânca mormane de zahăr dacă aveţi chef, dar atunci nimeni nu vă poate ajuta să slăbiţi şi să vă menţineţi suplu.

Celălalt aliment principal prelucrat este faina albă. La fel cu zahărul, nu a ajuns la îndemâna oamenilor de rând decât în ultima sută de ani, şi este în cea mai mare parte amidon pur. Cei care o prelucrează înlătură germenii şi coaja, aşa că la dumneavoastră nu mai ajung vitaminele, mineralele şi fibrele. Desigur, în pâinea albă se adaugă vitamine. Însă ceea ce vreau eu să arăt este că şi dacă renunţaţi la zahăr, dar mâncaţi în continuare fină albă prelucrată – lucru imposibil, în afară de cazul în care mâncaţi cu lingura fină direct din sac, pentru că orice produs din făină albă are şi zahăr –, tot acumulaţi rapid grăsime, deoarece amidonul se transformă în zahăr în procesul metabolismului. La fel cu zahărul, faina albă este lipsită de orice element nutritiv în afară de calorii, *grămezi* de calorii pure uşor de asimilat în sistemul lipidelor.

Renunţaţi la zahărul prelucrat şi la faina albă prelucrată. Asta înseamnă să renunţaţi la aproape toate alimentele prelucrate, pentru că, aşa cum ziceam, aproape toate conţin fie zahăr, fie fină albă. Mâncaţi pâine din cereale integrale. Dar citiţi bine etichetele, şi veţi vedea că uneori pâinea din „fină integrală” conţine şi fină albă. Evident, şi pâinea integrală conţine amidon care se transformă în zahăr, însă cel puţin vă aduce şi fibrele de care aveţi nevoie. Cât despre zahăr, aflaţi că toate varietăţile de zahăr brut, ffuctoza, melasa, siropul şi mierea sunt tot zahăr. Da, ştiu că mierea este naturală, dar

şi ea este prelucrată. Albinele o prelucrează: extrag nectarul cel dulce din flori şi îl rafinează, transformându-l în miere. Renunţaţi la miere. Şi ţineţi-vă bine, că pentru unii dintre dumneavoastră greul abia acum vine.

Ce puneţi în cafea sau în ceai? Lapte? Lămâie? Alcool? Un strop de coniac în cafea? Vai nouă, alcoolul e în rând cu zahărul şi faina albă, dar încerc din răsputeri să fiu rezonabil şi, dat fiind că majoritatea americanilor adulţi consumă alcool, nu vă cer decât să număraţi caloriile. Nu recomand un regim cu 900 de calorii zilnice doar din bere, dar au fost cazuri. Nu e o idee bună. Vinul e plin de zahăr. La urma urmei, dumneavoastră hotărâţi.

În loc de alimentele prelucrate care conţin zahăr şi fină albă, mâncaţi legume proaspete, crude sau gătite un pic. Nu puneţi pe nimic zahăr. Mâncaţi pâine şi paste din cereale integrale, ouă, lapte, brânză, cărnuri proaspete de tot felul, inclusiv peşte.

Cum rămâne cu untul, uleiul şi untura? Dar cu carnea grasă? Trupul are nevoie de grăsime, ştiţi bine. Mâncaţi-le în continuare. Nu trebuie decât să număraţi caloriile. Câtă vreme respectaţi regimul, atât pe cel de slăbire cât şi pe cel de menţinere, nu prea aveţi cum să mâncaţi atâta grăsime cât să vă facă rău. Unele regimuri fistichii constau doar din came şi grăsime şi, desigur, eschimoşii de odinioară o duceau bine-mersi fără să mănânce altceva. Dar las că le-am făcut-o noi eschimoşilor, când am început să exportăm către Cercul Polar zahăr şi fină albă (şi variolă).

Mâncaţi came. Friptă bine, dacă aşa vă place. Nu trebuie decât să număraţi caloriile. Nu vă cer să fiţi vegetarian, dar veţi observa că puteţi mânca mai mult dacă vă concentraţi pe legume şi reduceţi carnea şi grăsimea. Dacă sunteţi obişnuit să mâncaţi mult, s-ar putea ca alimentele sărace în calorii şi cu volum mare să devină mult mai ispititoare atunci când sunteţi la regim.

Chestiunea de căpetenie, lucrul fundamental, ceea ce face toate astea destul de dificile ca să fie interesante şi,

prin urmare, realizabile, este eliminarea alimentelor preparate. Trebuie să vă modificaţi comportamentul, mâncând mai puţin per total. Însă simpla reducere a caloriilor, în vreme ce consumaţi aceleaşi mâncăruri, nu vă modifică suficient comportamentul alimentar ca să rămâneţi pe direcţia bună. Eliminarea alimentelor preparate ar putea fi soluţia.

Acum e momentul să alergaţi iar la prieteni sau la bibliotecă sau la librărie ca să mai luaţi nişte cărţi, despre mâncăruri cu calorii puţine, mâncăruri din alimente naturale, mâncăruri fără zahăr şi fără făină albă. Puneţi-le şi pe astea în raftul cu literatură stimulantă. Citiţi-le şi concentraţi-vă pe supleţe. Puteţi slăbi şi puteţi rămâne suplu. Alţii o fac. Trebuie pentru asta să vă schimbaţi cea mai mare parte din obiceiurile legate de alimente şi de gătit? Minunat. Veţi pătrunde într-o lume minunată a unor noi senzaţii gustative.

Tocmai am auzit-o pe sora mea spunând „Vrăjeală”.

„Fursecuri şi gogoşi şi cacao cu lapte şi pizza de la Shakey”, asta e ce spune, de fapt.

Bine, bine, n-am zis că o să fie uşor. La început va fi iadul pe pământ. *Şi pe asta mă bazez eu*. Adică, dacă nu vă ţineţi tari pe poziţie ca să depăşiţi primele simptome de reacţie la abstinenţă, ştergeţi-o de aici. Nimeni nu primeşte ceva fără să dea ceva. Cei mai mulţi americani nu-şi pot închipui cum e să renunţi la alimentele preparate. Şi e sigur că, după câţiva ani de regim de menţinere, nu va fi nicio problemă o cacao cu lapte din când în când. (Va avea alt gust.) Acum însă e perioada de abstinenţă. Renunţaţi pur şi simplu la alimentele preparate pline de zahăr şi de grăsimi şi mergeţi mai departe. Doar vreţi altă viaţă, nu? O viaţă minunată, cu noua greutate mult mai mică, stabilă, care vă face atât de sexy? Păi atunci faceţi ce vă spun.

Nu e imposibil. Desigur, ştiu că se întâmplă să fiţi invitaţi la cină. Mergeţi sănătoşi şi mâncaţi ce vi se pune în farfurie. Dar de data asta nu e dejoacă, aşa că nu cumva să

faceţi ce fac amatorii de regimuri care îi dau peste nas gazdei refuzând piureul de cartofi cu sos, ca apoi să capituleze, luând o porţie întreagă de prăjitură cu ciocolată. Încercaţi să mâncaţi mai puţin, fără să faceţi caz de asta; refuzaţi desertul, dacă se poate. Dacă aţi dat-o în bară, aţi dat-o în bară şi gata. Adevărata încercare e a doua zi.

Luaţi-o de la capăt. O să fie greu. O şmecherie utilă este să vă asiguraţi înainte de a pleca în vizită că în frigider nu sunt decât fructe şi legume proaspete. Dacă nu există în casă gogoşi tăvălite prin zahăr, nu aveţi cum să daţi iama prin ele. Întotdeauna suntem mai vulnerabili după un ospăţ, pentru că ne spunem că încă o înghiţitură nu poate face mai mult rău decât a fost făcut deja. Ba uite că se poate. Farfuria pe care trebuie să o goliţi din politeţe la o petrecere e una, iar încălcarea regimului pe cont propriu e altceva, care poate distruge tot ce aţi construit până atunci, ca fatala halbă de bere a lui W.C. Fields. Nu lăsaţi cale liberă tentaţiei.

Aveţi copii, aşa că e casa plină de tot soiul de prostii comestibile? Şi lor le-ar prii mai mult regimul dumneavoastră. A, nu-mi spuneţi ce greu e, că ştiu pe pielea mea. Cel mai bun sfat pe care vi-l pot da este să aveţi grijă ca şi nevasta să ţină regimul. Şi apoi să nu aveţi decât un copil (doi părinţi depăşesc numeric un copil). Copiii care cresc cu acest regim îl preferă, cel puţin pe moment. Când se fac mai mari încep să se împotrivească. Foarte bine, e un lucru firesc. Trebuie să li se dea un pic de libertate uneori. Poate că mai târziu se vor întoarce la înţelepciunea căii pe care aţi ales-o. Dacă au trăit mulţi ani cu mâncare prelucrată şi toate prostiile alimentare moderne înainte să începeţi regimul, amintiţi-vă că la fel aţi făcut şi dumneavoastră. Puteţi încerca să-i ademeniţi, dar nu e cazul să le declaraţi război pe tema asta. Vor ajunge ei până la urmă să crească, şi poate chiar să plece de acasă (e o glumă din familia mea). În orice caz, nimeni nu trebuie să fie silit să ţină un astfel de regim. Trebuie să

vă descurcaţi singur.

Dacă invitaţi pe cineva la masă, încercaţi să alegeţi un restaurant cu hrană naturistă, sau unul vegetarian, sau chinezesc, unde sunt şanse să nu vă abateţi prea mult de la regim. Chinezesc am zis? Orezul alb e la fel de rău ca faina albă. Feriţi-vă şi de cuşcuş.

Vă veţi da seama de progres atunci când veţi simţi ce dulce e un morcov crud. Aţi observat vreodată că mazărea are în ea o grămadă de zahăr natural? După o vreme veţi simţi că trageţi spre salate (doar oţet şi ulei, dacă nu vă e cu supărare) doar pentru că aveţi nevoie să vă umpleţi stomacul, şi salatele sunt voluminoase. Legume. Cereale integrale. Vă număraţi caloriile atât de grijuliu, încât vă gândiţi bine de tot înainte de a arunca o grămadă dintre ele pe o fărâmă de came. Când simţiţi că preferaţi o oală de legume unei fripturi, sunteţi pe calea cea bună. Această obişnuinţă a alimentelor proaspete vă abate comportamentul alimentar de la carnea, cartofii cu sos şi plăcinta cu multe calorii cu care au crescut majoritatea americanilor. Cărţile despre dieta vegetariană pe care le citiţi pentru stimulare vă vor arăta că renunţarea la came este benefică sănătăţii dumneavoastră. Probabil chiar este, dar faptul în sine nu are prea mare importanţă. Acum este important să vă schimbaţi radical obiceiurile alimentare. Trebuie să o faceţi, dacă vreţi să vă menţineţi greutatea dorită după ce aţi ajuns la ea. Am spus deja că, dacă nu faceţi decât să reduceţi cantitatea lucrurilor pe care le mâncaţi înainte, până la urmă veţi ajunge să mâncaţi la fel de mult din lucrurile obişnuite şi să puneţi la loc toate kilele dispărute? Ştiu că am spus-o. Aşa că o spun din nou. Dacă nu faceţi decât să mâncaţi mai puţin din lucrurile obişnuite, până la urmă veţi ajunge să mâncaţi la fel de mult din ele şi să puneţi la loc toate kilele dispărute. Ştiţi, aşa se face literatura stimulantă. Repetare, repetare, aceleaşi chestii iar şi iar. La fel erau vechile dumneavoastră obiceiuri alimentare, nu-i aşa? Aceleaşi mâncăruri, tot mereu. Şi care a fost rezultatul? Grăsime.

Grăsime! Grăsime! Grăsime!

Afară cu ea.

Probabil că până acum aţi ajuns la ideea că sunt un fanatic şi vreau să vă fac şi pe dumneavoastră să fiţi. Se poate. Sau poate că nu. Încerc din răsputeri să vă transform într-o persoană foarte implicată. Dacă nu sunteţi absolut hotărât să faceţi această schimbare, nu o veţi face. Încerc să vă ajut. Concentraţi-vă pe asta. Faceţi-o. Regulile sunt foarte simple. Renunţaţi la majoritatea alimentelor preparate, consumaţi 900 de calorii pe zi până ce ajungeţi la greutatea dorită (când sunteţi silit să vă încălcaţi regimul sau când aveţi o recidivă, suflecaţi-vă mânecile şi luaţi-o de la capăt) şi apoi creşte-ţi numărul de calorii până ce ajungeţi la nivelul de menţinere şi rămâneţi aşa. Trecerea la alimente proaspete vă va lecui de mâncărurile cu care eraţi obişnuit şi în curând – după un an sau doi – veţi constata că noua alimentaţie vă satisface cu adevărat apetitul remodelat.

Da, trebuie să treacă ani întregi. Dar vă dă de lucru, nu-i aşa? Şi dacă merită să o faceţi, ce mai contează că trebuie să treacă nişte ani? Ştiaţi că nu e uşor înainte de a deschide această carte. De fapt, ştiţi că ar putea fi unul dintre cele mai grele lucruri pe care le-aţi făcut vreodată.

Să filosofam un pic. Nu vă doriţi să fi făcut ceva greu în viaţă? Poate să pară un fleac nedemn de mândrie faptul că sunteţi, să zicem, o femeie de 1, 60 m care a reuşit să rămână la 50 kg timp de 5 ani, 10 ani, 20 de ani. Cu atât mai mult cu cât sunt femei de 1, 60 care cântăresc 50 de kile fără să se fi reţinut vreodată de la mâncare. Dar contează faptul că pentru *dumneavoastră* este greu. Dacă nu gustaţi satisfacţia de a şti cât de greu este să faci un lucru dificil şi de a-l fi *făcut*, lăsaţi-vă păgubaşă.

Nu mă rog de dumneavoastră să o faceţi. Pur şi simplu scriu primul capitol al unei cărţi despre viaţă şi despre ceea ce înseamnă ea, şi reiese că ceea ce deranjează viaţa din afara studiilor mele este, aţi ghicit: grăsimea. În zilele noastre, toată America are treabă cu

grăsimea. Grija că suntem supraponderali este o pseudopreocupare, aşa cum am arătat, dar la bază există ceva. Există *cineva*, pe undeva, care ne înghesuie rău cu slăbitul. Dacă acest regim vă ispiteşte, încercaţi-l. Indiferent dacă o faceţi sau nu, citiţi despre asta. E stimulativ. Şi are o anumită formă de care ne putem folosi.

Dacă reuşiţi, veţi fi cu totul altfel decât americanul obişnuit amator de regimuri. Regula lui este gras şi slab, gras şi slab. Tipii ăştia se distrează grozav cu regimurile periodice ostentative. Conversaţiile pe tema regimului umplu golurile la cocteilurile americane, şi asta e de folos. La un pahar de vin alb, cu brânză degresată şi biscuiţi din făină integrală, puteţi pălăvrăgi în voie despre regimul pe care îl ţineţi.

Există o diferenţă calitativă între ceea ce ofer eu şi obişnuitul joc de-a regimul. Cât de mare cred eu că e probabilitatea ca multă lume să accepte mănuşa pe care o arunc? Nu prea mare. Nu multă lume. Nu contează. Vor fi câţiva. La fel cu maratonul la nivelul campionatelor mondiale, nu e genul de lucru după care să se dea în vânt multă lume. Dar merită efortul, de dragul de a o face. Sunteţi dumneavoastră acela?

Înainte de a răspunde, hai să analizăm încă o problemă. Ce înseamnă de fapt grăsimea în America zilelor noastre? în toate timpurile, un prunc gras a fost un prunc sănătos. Bărbaţii graşi erau bogaţi, iar femeile grase erau sexy. Lăcomia este unul dintre cele şapte păcate capitale, însă de la revoluţia industrială încoace clasa de mijloc din Europa şi America a depăşit mult orice altă clasă. Plimbaţi-vă prin magazinele şi restaurantele obişnuite din America şi o să vă convingeţi. Bărbaţii au burţi cât butiile, femeile au braţe ca şuncile. Se-ndoapă şi iar se-ndoapă. Unde mai găseşti astfel de oameni? Femeile din Grecia. Bărbaţii din Germania. Ăştia sunt *mari*, nenică. Au fundul cât o baniţă, şi nu găseşti unul la o sută să fi citit vreo carte despre slăbit. Pentru mase, pentru proletariat, pentru muncitori şi burghezie, grăsimea înseamnă bunăstare. Graşii sunt luaţi

peste picior la televizor, dar hohotele de râs le stârnesc cei care ţin regim. E la mintea cocoşului: dacă ţi-o poţi permite, prost ai fi să nu mănânci bine.

Şi atunci cine sunt milioanele de cititori ai cărţilor despre regimuri? Din ce clasă fac parte? Stele de cinema? Marii oameni de afaceri? Bogaţi, puternici şi celebri? Unii dintre ei, dar în cea mai mare parte aceleaşi clase de mijloc, orăşeni. Însă fanaticii dietelor pot fi întâlniţi în toate categoriile de venit şi graniţele geografice. Ce e în capul lor?

Nu se poate să fie toţi speriaţi de tacticile de îngrozire aplicate de cei din industriile regimurilor şi alimentelor sănătoase, care profită de această obsesie a grăsimii. Vedeţi cât de mulţi americani au reuşit să nu mai fumeze. Ăştia sunt speriaţii. Acum gândiţi-vă câţi oameni reuşesc să-şi schimbe viaţa la fel de spectaculos prin eliminarea unor kilograme şi menţinerea greutăţii atinse. Foarte puţini. Ţinerea unui regim o fi oare o schimbare a vieţii mai mare decât renunţarea la fumat, o fi mai grea? N-aş zice, dar ia uitaţi-vă la prieteni. Mult mai mulţi sunt cei care s-au lăsat de fumat decât cei care au scăpat permanent de grăsime. Nu cred că mulţi dintre ei iau în serios regimul. Nu sunt deloc speriaţi.

Şi totuşi, grăsimea e prezentată negativ în presă. Unii zic chiar că grăsimea este moarte. Exagerează. Desigur, excesul de grăsime oboseşte organismul. Muşchii şi organele trebuie să lucreze mai mult când există toată grăsimea aia care trebuie întreţinută şi cărată. Oboseşte inima, se zice. Şi mai sunt şi plăcile de colesterol care căptuşesc vasele de sânge, se desprind şi obstrucţionează circulaţia sângelui. În zilele noastre, ceea ce se publică despre colesterol e de două feluri. Pare însă stabilit ceea ce ştiam dintotdeauna: că trupul are nevoie de grăsime, şi dacă nu o mâncăm ca atare, este produsă în organism. La cei cu colesterolul mare apar atacuri de cord. Aici este o relaţie cauzală mai uşor de perceput decât legătura dintre prima ţigară şi moartea din cauza cancerului pulmonar.

Dar nu eşti obligat să fumezi. Însă trebuie să mănânci.

În trecut, în Orient şi în Occident, grăsimea însemna întotdeauna viaţă, fertilitate, frumuseţe, sănătate, fericire şi jovialitate. În zilele noastre auzi oamenii zicând: „grăsanul ăla oribil”, „aia stă acolo ca un munte de osânză”, „uite-l şi pe Gogoaşă”. Da, e ceva adevăr în vorbele astea. *Ei* au vârât în capetele oamenilor ideea că grăsimea e urâtă, ceea ce face prostimea să creadă că o grămadă de grăsime te apără. Ea apără băieţii şi fetele care suferă de timiditate de obligaţia de a interacţiona sexual cu colegii lor. Nevestele se îngraşă ca să-şi dezguste soţii, care citesc *Playboy* (dar aţi văzut vreodată acolo una căreia îi numeri coastele?). Bărbaţii se îngraşă ca să nu mai trebuiască să-şi îndeplinească îndatoririle conjugale. Ce-aţi zice despre grăsime ca „moartea pasiunii”? Sună bine, dar mă îndoiesc că asta ar scădea rata natalităţii. Adevărul este că în perioadele de foamete femeilor le dispare ovulaţia. Ceea ce este urât de-a binelea, şi cu adevărat un semn de moarte, este emacierea.

Cred că acesta este motivul pentru care adesea oamenii nu consideră grăsimea un pericol serios. Ei o privesc ca pe un semn de bunăstare. Pe măsură ce oamenii se maturizează şi o duc bine, devin în mod firesc mai mari. Persoanele costelive şi nervoase sunt nesuferite. Chiar dacă ajung sus în societate, niciodată nu par să se fi realizat. Jim, fratele meu (sinolog) ar întreba: „Ce nu e în ordine cu ei? Dacă sunt atât de bogaţi şi de ajunşi, de ce nu sunt graşi?”

Ei da, grăsimea pare să aibă prea multe avantaje ca să-i reziste multă lume. Să-i reziste? Nu cumva e ceva putred într-o cultură în care este negată imaginea tradiţională a traiului bun? Cei care ajung să-şi pună întrebarea ce înseamnă toate astea au probleme. Iar cultura în care milioane de oameni sunt îndepărtaţi de grăsime are şi ea probleme.

Vom reveni la acest subiect. Până una, alta, să ne întoarcem la treaba cu grăsimea…

Când te antrenezi pentru maraton, nu dai doi bani pe psihologia prostimii de care vorbeam mai sus. Voi vorbi despre alergare în alt capitol, acum nu vreau decât să notez că cititorii hotărâţi să lupte cu grăsimea au căscat probabil de şi-au rupt fălcile parcurgând ultimele paragrafe. Nu contează ce înseamnă grăsimea sau ce a însemnat întotdeauna, sau dacă eşti mai sănătos la o greutate mai mică decât mai mare, toate celelalte condiţii fiind egale (ceea ce nu se întâmplă niciodată, dar treacă de la mine). Celui căruia îi pasă cu adevărat de greutatea lui i se fâlfâie dacă restul lumii se porceşte, aşa cum maratonistului nu-i pasă dacă lumea merge pe jos sau călare.

Sunt de acord cu atacarea grăsimii pentru că e *acolo*. Această bătălie nu face rău nimănui. Dumneavoastră, care vă luptaţi cu grăsimea, băgaţi bine la cap. Puţini dintre noi, ceilalţi, ne dăm seama de ceea ce faceţi. Ştim cât e de greu. Se zice că 95% dintre cei care au slăbit au pus totul la loc, şi că 90% pun pe ei mai mult decât au dat jos. Dacă vă îngrijorează cu adevărat grăsimea, slăbitul vă poate duce la îngrăşare şi mai mare. Date fiind acele statistici, succesul în menţinerea greutăţii atinse îl au doar cei cu potenţial de campioni mondiali.

Ţineţi-vă bine.

Mâncarea

Filosofii şed şi tot cugetă. Am şezut o groază de vreme în faţa maşinii de scris, tot cugetând dacă există pe lume ceva care oferă o plăcere mai durabilă decât mâncarea. Cred că răspunsul este „nu”. Descartes zice că prietenii şi conversaţia, dar întotdeauna se bucura de ele la o masă copioasă. Freud zice că însuşi visul nostru despre paradis îşi are rădăcinile în savurarea plăcerilor amoroase, şi nu sunt eu acela care să-l contrazică. Sexul merită să i se dedice un capitol. Dar prietenia şi plăcerile amoroase n-ar dura prea mult fără mâncare. Vi se pare că logica mea dă cu oiştea-n gard. „Mâncarea nu e oare doar combustibilul?” întreabă unul dintre colegii mei. Trebuie

să ai burta plină ca să te poţi bucura de plăcerile prieteniei şi sexului, dar nu este suficient. Nu cumva confund sala de bal cu balul?

Nu. Aceasta este o situaţie (există şi altele) în care logica duce la o concluzie stupidă. Fără mâncare bună, prietenia lâncezeşte, iar sexul îşi pierde savoarea. Arătaţi-mi-l pe cel care nu crede că mâncarea bună este atât *sine qua non*-ul, cât şi musculatura dăltuită în marmură a traiului bun, şi o să vă arăt pe cineva care crede că brânza de tip Velveeta chiar este brânză.

Da, ştiu că vreţi să aflaţi cât de mult va trebui să ţineţi regimul cu 900 de calorii până să ajungeţi la greutatea dorită. Hai să vă spună filosoful că va dura mai mult decât zice oricare dintre celelalte cărţi.

Majoritatea celor care citesc această carte sunt obsedaţi de mâncare. Niciunul dintre cei care dau târcoale ideii de a slăbi nu se poate gândi la altceva. Se vând mai multe cărţi de bucate decât biblii. Şi totuşi, există oameni ca acest coleg al meu, care cred că mâncarea este doar combustibil şi care merg pe stradă şi aleg un restaurant spunând ceva în genul „Locul ăsta pare să aibă preţuri mici, hai să intrăm” Cei mai mulţi americani nu ştiu că există altceva. Esenţa uneia dintre cele mai bune cărţi ale lui Henry Miller, *Nu uita să-ţi aminteşti*, este războiul declarat pâinii albe. Pentru el, pâinea albă este simbolul Americii, un ţinut atât de înapoiat, încât oamenii bagă în gură o chestie care arată a vată şi are gust de carton, o mestecă până devine un cocoloş de aluat şi o înghit. Cum ar putea un om civilizat să mănânce „Pâinea Minune”? Dar şi dumneavoastră, şi eu, cu asta am crescut. Puneam pe ea margarină şi jeleu de struguri artificial şi ne mânjeam toată faţa. Nu ştiam că există altceva.

Până să vă spun când scăpaţi de regimul cu 900 de calorii, trebuie să despart mâncarea bună de cea rea. De obicei, persoanele grase nu mănâncă lucruri bune. A, da, grăsunii încep cu bunătăţi: cartofi, pui, mere, legume proaspete. Dar dacă ciopârţiţi şi prăjiţi cartofii şi legumele;

mânjiţi cu aluat bucăţile de pui şi le prăjiţi; tăiaţi merele într-o pastă făcută din apă, zahăr şi fină de porumb şi coaceţi tot terciul ăsta într-un înveliş de fină albă şi ulei Crisco; dacă puneţi o lopată de sare peste pui şi cartofii prăjiţi şi întigenţi cu ei în sos de roşii; dacă tufliţi peste plăcinta cu mere o pleaşcă de îngheţată făcută din aer, zahăr, uleiuri vegetale şi stabilizatori, care nu au nimic de-a face cu vacile – dacă mâncaţi toate astea, vă distrugeţi apetitul. Şi cerul gurii.

Nimeni nu zice că nu vă place această mâncare. Puteţi mânca altceva, dar preferaţi carnea şi cartofii. În copilăria mea petrecută în Iowa, creveţii erau o scârboşenie urât mirositoare pe care măcelarul satului o vindea ca momeală pentru somn. Apoi s-a umplut ţara de creveţi prăjiţi. Acum găsiţi pui, şuncă sau creveţi în orice colţişor uitat din America. Chiar şi mama ar mânca creveţi dacă ar trebui să o facă. Pe lângă creveţi, îmi amintesc de prima dată când am pus în gură o bucată de pizza. Mi s-a întors stomacul pe dos. Sora şi fratele meu au păţit la fel. A trebuit să învăţăm să mâncăm pizza. Mama n-ar pune nici acum gura pe ea, nu suportă mirosul.

Putem supravieţui inovaţiilor aduse mâncării. Putem ajunge chiar să ne placă majoritatea legumelor. Obiceiurile alimentare sunt puternice, nu-i vorbă, dar pot fi schimbate. Creveţii şi pizza au fost de-a dreptul extravagante pentru copiii de la ţară crescuţi cu şuncă, pui şi grătar, dar le-am adoptat până la urmă.

De fapt, cum s-a trecut de la puiul prăjit la creveţii prăjiţi şi la pizza? Prin sare şi zahăr. Creveţii prăjiţi au aproape acelaşi gust cu cartofii prăjiţi, dacă faci abstracţie de miros şi întingi cu ei în ketchup dulce. Oricum, oamenii consumă cartofi prăjiţi de dragul sării, şi dacă mănâncă ceva suficient de sărat, pot să bea chiar şi berea americană. Cât despre pizza, aluatul ei ne aminteşte de plăcinta cu mere. (Eu am auzit prima dată de pizza când Dean Martin cânta despre plăcinta-pizza pe care o făcea mama lui, într-un film cu Jerry Lewis. Mi-am închipuit că

este o plăcintă.) Pizza este plăcintă sărată. Acolo unde locuiesc eu există şi dulci, deoarece se pune zahăr în sosul de roşii şi în blat. Chiar şi aşa, americanii nu s-au convertit uşor la creveţi şi pizza. Unii preferă şi acum hamburgerii şi cartofii prăjiţi, cu ketchup, desigur.

Oamenii mănâncă orice le dai, câtă vreme pui destulă sare sau zahăr sau amândouă. Sarea şi zahărul stimulează apetitul, distrugând gustul pentru orice nu e sare sau zahăr.

Când nu mai mâncaţi alimente preparate, nu folosiţi zahăr şi puneţi puţină sare, toate alimentele proaspete vă par la început fade. Veţi învăţa să le mâncaţi şi să tânjiţi după ele, dar nu va fi atât de uşor ca învăţul cu creveţii prăjiţi şi pizza. Curând însă papilele gustative vor uita de gravul afront suferit din cauza sării şi zahărului, şi veţi începe să simţiţi gustul altor lucruri. Unii oameni nu percep niciodată varietatea gusturilor lucrurilor bune de mâncat de pe lume. *Dieta filosofului* vă deschide o nouă lume a gusturilor.

E chinuitor la început? Dar oare Maurice Herzog s-a plâns că a pierdut câteva degete de la mâini şi de la picioare când a ajuns primul pe Annapuma? Deloc. Nu vă plângeţi.

Hai să ne ocupăm de data asta de un bărbat adult de 1, 72 m care cântăreşte 77 de kile şi vrea să ajungă la 65. Pe femeia de 1, 60 am pus-o la un regim de 900 de calorii, dar un bărbat de 1, 72 m poate începe cu 1 200 de calorii. Presupunând că regimul de întreţinere este de 2000 – 2 400 de calorii pe zi, în cât timp va slăbi 12 kilograme? Grăsimea are 7.000 de calorii pe kilogram. Prin urmare, dacă luăm în calcul reglarea echilibrului apei şi mişcarea şi variaţiile metabolice, la un regim de 1 200 de calorii pe zi, subiectul nostru slăbeşte probabil o jumătate de kilogram la trei zile. În acest ritm, hai să zicem că în două luni şi jumătate, 75 de zile, scapă de 12 kile.

Să nu credeţi asta nicio secundă. Va trebui să cinaţi cu prietenii. Dacă nu beţi ceva în timpul unei mese de

protocol, clientul o să creadă că sunteţi sărit de pe fix. Sau vă iese cu totul din minte regimul şi luaţi ca de obicei o cafea şi o prăjitură când apare chelnerul cu căruciorul. Luni seara: fotbal, bere.

Ce să faceţi? Răbdaţi. Ţineţi socoteala caloriilor, şi atunci când depăşiţi numărul, reduceţi din cele 1 200 de a doua zi. Nu vă face niciun rău – dacă sunteţi un adult normal şi sănătos – să nu mâncaţi nimic o zi, două sau chiar trei. Postul vă dă o senzaţie de slăbiciune şi durere de cap? Sigur că da. Nu îl recomand. Dar este o experienţă interesantă pentru cineva obsedat de hrană şi care a mâncat întotdeauna pe săturate. Dick Gregory zice că după vreo săptămână îţi pierzi pofta de mâncare, şi atunci e uşor să continui postul. Se poate. Dar în afară de cazul în care sunteţi în greva foamei dintr-un motiv serios, perioadele de post nu trebuie să depăşească o zi.

Să mâncăm, deci: la urma urmei, de-aia ne-a lăsat Dumnezeu pe lume, nu? încercaţi să evitaţi alimentele prelucrate şi să nu depăşiţi 1 200 de calorii pe zi. În afară de cazul în care intraţi în hibernare, nu veţi scăpa de 12 kilograme în două luni şi jumătate. Poate să dureze un an. Oricum, slăbirea lentă vă prieşte mai mult decât cea rapidă. O puteţi face în două luni şi jumătate doar dacă sunteţi atât de nerăbdător încât să apăsaţi pedala până la podea. Dacă faceţi asta, vă va fi mai greu să vă menţineţi la greutatea atinsă decât dacă v-ar fi trebuit un an, pentru că nerăbdătorii se îngraşă la loc.

Dacă vă ţineţi serios de regim, în cele din urmă, *în cele din urmă*, veţi începe să-l stăpâniţi. E greu să refuzi deserturile, dar alţii o fac, aşa că vă stă în putinţă. Cel mai rău e că nimeni nu vă laudă eroismul. Puteţi învăţa cum să faceţi un pahar de băutură să dureze toată seara.

De ce să învăţaţi cum să faceţi un pahar de băutură să dureze toată seara? în realitate, ştiu acum că nu e adevărat că alcoolul ar fi cel mai sigur semn al lui Satan pe acest pământ, cum m-a învăţat bunica Penwell. Însă, ca şi zahărul, alcoolul e plin de calorii neruşinat de goale.

Zahărul, faina albă şi alcoolul sunt atât de rafinate, încât ori vă satisfac nevoia de energie arzând repede, aşa încât corpul dumneavoastră transformă celelalte alimente în grăsime, ori ele însele se transformă imediat în grăsime. Corpul are nevoie de mai multă vreme pentru a accepta caloriile decente îmbrăcate în fructe şi legume, dar dacă mâncaţi destul de multe se vor transforma şi ele în grăsime.

Acum începeţi să vă obişnuiţi să mâncaţi anumite alimente şi să nu mâncaţi altele. La început vă veţi simţi stânjenit să mâncaţi o salată la un prânz de afaceri. Să nu vă pese: în zilele noastre nimeni nu bagă de seamă. Da, unii pot să mai facă glume răsuflate despre hrană iepurească, dar în ţara noastră am ajuns deja departe. Oamenii sunt mai toleranţi decât înainte în privinţa a ceea ce se află în farfuria cuiva. Desigur, dacă vreţi să vă tăiaţi pofta de mâncare fumând, probabil va trebui să plecaţi de la masă.

Chiar şi când v-aţi învăţat cu salata vă puteţi aştepta la recidive. Pot fi momente în care să explodaţi – „Ei, fir-ar să fie!” – şi să vă reluaţi vechile obiceiuri timp de o lună. De fapt, v-ar fi mult mai uşor să ţineţi regimul dacă aţi trăi într-o chilie, la mănăstire, unde aţi primi în fiecare zi, timp de 75 de zile, exact 1 200 de calorii – nici mai mult, nici mai puţin. Ar fi mai uşor pentru că mănăstirea v-ar impune o schimbare aproape deplină a modului de viaţă. Să presupunem că aşa aţi făcut. Când aţi reveni la muncă, n-aţi rezista nicio zi. Cele mai bune sunt modificările lente ale lumii dumneavoastră obişnuite. Hotărâţi în străfundurile fiinţei dumneavoastră că, indiferent de poticneli sau recidive, veţi ajunge la greutatea dorită şi o veţi menţine.

Apropo, aceasta este o alegere esenţială. Sartre spune că fiecare dintre noi este răspunzător pentru ceea ce este. Dacă cineva are o anumită perversiune, se minte singur când dă vina pe părinţi sau pe societate. Dumneavoastră vă alegeţi şinele. Sartre poate că merge

prea departe când zice că unui om cu un picior diform i se poate reproşa că este aşa, că aşa vrea el să fie. Dar cum stau lucrurile în privinţa grăsimii? Dumneavoastră aţi ales să fiţi gras?

Spinoza afirmă poziţia exact opusă libertăţii totale şi responsabilităţii existenţialismului. Spinoza spune că tot ce facem este strict determinat, şi că libertatea înseamnă să fim de acord cu ceea ce trebuie să facem – şi atunci suntem responsabili că suntem ceea ce nu am fi putut evita să fim. Aceasta se numeşte gândire dublă.

Ca de obicei, Descartes îndeamnă la realismul prudent. Părintele filosofiei moderne spune că trebuie să ne schimbăm părerile şi dorinţele pentru a ne potrivi cu lumea doar atunci când nu putem schimba lumea aşa încât să se potrivească dorinţelor şi părerilor noastre. Reiese că puteţi slăbi 9 kg şi vă puteţi menţine la noua greutate prin alegere liberă şi responsabilă.

Nu puteţi?

Vă daţi seama că vă smulg din poalele mămichii. De fapt, puţin îmi pasă dacă plecaţi sau nu de acasă, dar chestia e că m-aţi întrebat cum să scăpaţi de ceva grăsime şi să nu o mai puneţi la loc, şi eu chiar vă iau în serios. Mămica v-a învăţat să mâncaţi. Ea v-a pus să mâncaţi. Desigur, mai apoi v-aţi îmbogăţit experienţa. Mămica nu v-a învăţat, probabil, să beţi bere. Prietenii v-au arătat câteva lucruri pe care ea nu vi le spusese. Şi cine a învăţat-o pe mămica? Industria reclamelor.

Alimentele prelucrate sunt foarte convenabile. Îmi amintesc de vremea când au apărut felurile de mâncare preambalate şi congelate, ca să poţi cina fără să ratezi vreo emisiune de la televizor. Lumea considera asta o sărbătoare, ca mersul la restaurant (în Iowa comparaţia nu e chiar aşa de stupidă). Lumea a început să se schimbe. Mama obişnuia să ia premiul întâi la târgul din Taylor cu prăjitura ei numită „Hrana îngerilor” Sora mea foloseşte aluat de-a gata pentru prăjituri. (Acum şi mama cumpără produse de patiserie de la supermarket.) Cumpăraţi-vă un

cuptor cu microunde şi alimente congelate şi semipreparate, şi nu va mai trebui niciodată să vă pierdeţi mai mult de 10 minute pentru pregătirea mesei. Este o revoluţie. Vă lasă o groază de timp liber? Presupun că vă ajută şi să nu mai daţi vina pe mama pentru obiceiurile alimentare pe care le aveţi. Cum ar putea mama dumneavoastră să ţină piept firmelor General Mills, Sara Lee şi Jolly Green Giant?

Ce vom face cu timpul liber? Dacă sunteţi obsedat de mâncare, primul lucru pe care îl puteţi face este să îndesaţi frumuşel cuptorul cu microunde în coşul de gunoi şi să renunţaţi la alimentele prelucrate. Al doilea este să vă concentraţi din nou pe cărţile de bucate.

Mie îmi plac mâncărurile altor naţii. Provence, nordul Italiei, Sichuan… Unele dintre cărţile de bucate vegetariene sunt grozave. Vă recomand cartea lui Mollie Katzen, *Moosewood Cookbook*. Petreceţi multă vreme alegând cărţi de bucate. Citiţi prefeţele, uitaţi-vă prin reţete, admiraţi pozele. Cât mai multă vreme.

V-aţi prins, nu? Petreceţi ore întregi concentrat pe mâncare fără să gustaţi o bucăţică. Gândiţi-vă câtă vreme puteţi petrece cu obiectul obsesiei dumneavoastră când veţi dedica trei zile preparării unui *cassoulet*. Mai mult, fiecare bănuţ dat pe o carte de bucate nu e dat pe jeleuri. Ştiu că în aceste vremuri grele asta e o alegere dificilă (singura preferinţă pe care o am în comun cu Ronald Reagan este cea pentru jeleuri; păstraţi-vă ketchupul, dacă nu vă e cu supărare), dar dacă veţi cumpăra trei cărţi de bucate o să vă gândiţi mai bine cât daţi pe o jumătate de kilogram de jeleuri.

Evident, cerşitul, cumpărarea sau împrumutarea unor cărţi de bucătărie nu e decât începutul. Dar cum să preparaţi mâncărurile alea exotice în vechea dumneavoastră bucătărie? Hai să facem ce ne-am dorit dintotdeauna, să refacem bucătăria. Voi face aici o asociere liberă, şi fiecare poate să-şi adapteze visul la propriile pasiuni şi situaţie.

Dacă aveţi o bucătărie prea mică, s-ar putea să fie din cauza lui Frank Lloyd Wright. A fost un mare arhitect, dar a proiectat bucătării mici ca acelea de pe bărcuţe: fără fereastră, totul la o lungime de braţ, şi la naiba cu plăcerea de a găti. Mă întreb dacă nu cumva Frank Lloyd Wright ura femeile, gătitul şi, poate, chiar mâncarea. Uitaţi-vă la o fotografie de-a lui. Arată ca una dintre acele persoane costelive din fire şi niciodată mulţumite. Poate fi fericit cineva care nu are tendinţă de îngrăşare?

Ar trebui să dărâm un perete şi să combin două camere ca să obţin o bucătărie de mărimea pe care o vreau. Asta ca să pot pune un şemineu la unul dintre capetele încăperii, lucru pe care mi-l doresc cu disperare, dar hai să începem cu podeaua. Cărămizi? Sau scânduri late de stejar? Hai să punem scânduri pe cea mai mare parte a podelei şi multe cărămizi în dreptul şemineului. Preferatul meu este unul imens, pătrat, cu poliţe în interior de ambele părţi, o grămadă de cleşti şi cârlige care să ţină ceaunul pe foc şi o frigare destul de mare ca să se rumenească în ea un mistreţ. Prea mare, mai ales pentru cei care locuiesc într-un apartament. Oricum nu vom găti în şemineu, aşa că e destul să arate bine şi să împrăştie o căldură dulce pe limba de cărămizi care pătrunde în podeaua cernită. Se poate folosi încălzirea electrică, dacă locuiţi în apartament? Da, câtă vreme dă o lumină caldă. Ceea ce contează este lumina caldă.

Câteva scaune în jurul şemineului şi loc în faţa lui pentru o măsuţă pe care să cinaţi.

Soba, acum. Locul sobei este pe unul dintre pereţii laterali. Ce-aţi zice de o sobă ca în restaurantele mici, neagră-tuci, cu patru arzătoare şi un grătar deasupra, două cuptoare mari şi peste toate o hotă de aramă cu un ventilator? Bine. În mijlocul camerei, la câţiva paşi de sobă (ca să fie spaţiu), o masă de lucru ca un butuc de măcelărie în jurul căreia să puteţi umbla. Deasupra ei stative de care să atârne oale şi tigăi. Frigiderul şi chiuveta pot sta pe peretele opus sobei. Pe pereţii laterali,

dulapuri şi poliţe.

Ceva despre frigider: un frigider de mărime normală, cu congelator standard, este suficient. Nu veţi cumpăra niciun fel de alimente congelate. Congelatorul vă trebuie pentru cuburile de gheaţă.

Cum ne simţim? Am cheltuit (sau am plănuit să cheltuim) mii de dolari pe acest proiect şi l-am pritocit luni de zile, obsedaţi de mâncare, fără să gătim nimic.

Nu aţi gătit pentru că aveţi nevoie de un set nou de vase, ediţie completă. Nu banalele oale şi tigăi (deşi vă trebuie şi astea), ci wok-uri şi încălzitoare şi vase în care să gătiţi în abur peştele şi forme pentru pateu. Deschizătoare de stridii, un set de cuţite gradate, o presă pentru zeama de la friptura de raţă şi un aparat de făcut tăieţei.

Chiar şi Julia Child folosea uneori aparate din gama Cuisinart, dar vă sfătuiesc serios să nu vă cumpăraţi. Mai întâi, e bucuria de a tăia manual alimentele, şi apoi tăiatul consumă calorii. Şi contează flecare calorie. Ar fi culmea stupizeniei să aveţi o bucătărie mare în care să vă puteţi umple de sudoare munţind, ca apoi să vă scutiţi de muncă folosind aparatele Cuisinart. În plus, acestea grăbesc pregătirea mesei. Dacă e gata mai repede, trebuie să o mâncaţi mai repede şi astfel petreceţi mai puţin timp cu obsesia dumneavoastră fără să mâncaţi de fapt.

Aţi fost de curând într-un magazin şic cu vase de bucătărie? Oricare dintre ele vă ţine ocupat ore întregi. Însă înainte de a cumpăra căutaţi şi la furnizorii restaurantelor, de la care aţi cumpărat soba simplă (sau aţi admirat-o în vitrină). Tot soiul de minuni pentru bucătărie, chestii solide şi grele pe care să le împrăştiaţi peste tot, ca să facă zgomot şi să umple bucătăria când gătiţi!

Va veni şi ziua în care bucătăria va fi gata. Poate că nu s-a schimbat mult dacă nu vă puteţi permite reconstruirea (eu nu pot). Dar măcar am reorganizat-o. Cumnata mea Rubie chiar a dărâmat pereţii şi a făcut-o, fără să se sinchisească de cheltuieli.

Mulţi bărbaţi americani n-au gătit în viaţa lor ceva mai serios decât răbdări prăjite. Cele mai multe femei americane învaţă să facă omletă. Acum va trebui să învăţaţi să gătiţi. Teza pe care o susţin în această carte este că a da jos 9 kilograme şi a nu le mai pune la loc reprezintă o schimbare totală a vieţii. Puţini reuşesc să o facă, deoarece este nevoie de o modificare a comportamentului atât de radicală şi atât de legată de obişnuinţe, simpatii şi antipatii, fapte şi vise, încât nu multă lume se arată la înălţime. Nu vă puteţi modifica doar obiceiurile alimentare cât să daţi jos vreo două-trei kile şi apoi să vă aşteptaţi să vă menţineţi la acea greutate. E nevoie de o revoluţie la scara întregii vieţi.

Evident, e nevoie de convingere profundă pentru a face asta, cu atât mai mult cu cât Asociaţia Medicilor Americani ne asigură că vreo câteva kilograme în plus nu afectează sănătatea, iar conceptul de greutatea medie este o abstracţie pură bazată pe date empirice care s-ar putea să nu aibă nimic de-a face cu sănătatea. Ori nu credeţi ce spun Asociaţia Medicilor Americani şi Guvernul american, şi simţiţi că vă va fi mult mai bine la greutatea aleasă de *dumneavoastră*, nu de *ei*, ori vreţi să slăbiţi doar din orgoliu. Dacă slăbiţi doar ca să arătaţi mai bine, trebuie să vă împăcaţi cu ideea că şi pentru aceasta e nevoie să vă schimbaţi viaţa.

E al dracului de greu să daţi jos kilele şi să nu le mai puneţi la loc.

Modalitatea de a înfrunta această nevoie de schimbare a vieţii este să luaţi în piept chiar acum problema comportamentului. Acceptaţi că vă obsedează mâncarea. Dacă tot ce aţi făcut înainte de a citi această carte a fost să vă îndopaţi zdravăn, nu vă preocupa mâncarea, nu făceaţi altceva decât să o depozitaţi. Acum treceţi de la lacom sau gurmand, „care mănâncă mult sau cu lăcomie”, la statutul de gastronom, „care ştie să aprecieze mâncarea bună”. Creaţi-vă condiţii plăcute în care puteţi găti, servi şi consuma hrana. Învăţaţi să gătiţi

feluri dificile din ingrediente proaspete. Abonaţi-vă la revista *Gourmet*. Puneţi în bucătărie rafturi pentru cărţi de bucate şi cărţi stimulante, cum este cea de faţă.

Ce tot zic eu acolo? Da, recunosc că există unele discrepanţe. La ce-i trebuie cuiva care ţine un regim de 900 sau de 1 200 de calorii pe zi să viseze la o bucătărie în care poţi găti un bou întreg? Ajung eu şi la asta. Adică, unde bat de fapt? Păi, dacă nu vă lasă gura apă după planul bucătăriei, s-ar putea să nu fiţi cu adevărat obsedat de mâncare. Această obsesie pare să fie condiţia esenţială pentru toţi cei care vor cu adevărat să slăbească. Vedeţi dumneavoastră, cei care tot slăbesc şi se îngraşă la loc uită din când în când de mâncare. Ei nu sunt obsedaţi de mâncare, ci de grăsime. Pe americanul care tot timpul ţine vreun regim şi se tot vaită, *yFat\ Fat\ Fat”*[1], care se pronunţă „Feri Feţi *Feţi”* (o combinaţie interesantă între, *fat”* şi „*fed*[2]*”*), nu-l pot ajuta bucătăria de vis şi mâncarea bună.

Obsesia mâncării e o poveste de dragoste. Prefer să am de-a face cu cei care iubesc mâncarea, nu cu cei care urăsc grăsimea. Dacă iubiţi mâncarea, veţi reacţiona pozitiv la visele despre bucătărie. Dar dacă urâţi grăsimea – un lucru pe care îl puteţi înşfăca şi simţiţi că l-aţi înşfăcat –, vă urâţi pe dumneavoastră. Şi bucătăriile.

Există vreo speranţă pentru cei care urăsc? Un strop, dacă ajung să priceapă că o mare parte din vorbele şi agitaţia şi grijile legate de grăsime nu sunt decât prostii. Dacă aveţi 9 kile „peste cât trebuie”, cel mai bun lucru ar putea fi să le acceptaţi şi să vă vedeţi de treabă. Problema însă, o ştim cu toţii, este faptul că aţi tot crescut în greutate odată cu trecerea anilor, şi vă temeţi că 9 kile acum înseamnă 18 peste cinci sau zece ani. S-ar putea să aveţi dreptate. Vă recomand programul chiar dacă nu doriţi decât să vă menţineţi greutatea de acum. Tot balamucul cu bucătăria vă oferă cel puţin o distracţie.

1 „Grăsime“. (N.t.)

2 „Sătul“. (N.t.).

Dacă nu vă schimbaţi obiceiurile alimentare *şi* hrana pe care o consumaţi, veţi continua să vă îngrăşaţi.

Parcă o aud pe sora mea protestând în gura mare – da, ştie ea prea bine că vorbesc serios, dar chiar am şi găsit momentul potrivit să-i recomand cuiva să-şi facă o bucătărie nouă. Hei, doar am zis că eu nu mi-o pot permite. Dar asta e literatură stimulantă, mai ţii minte? Nici Thomas a Kempis nu se aştepta să-l imite cineva pe Cristos, şi nici Immanuel Kant nu credea că va renunţa cineva la minciuni, dar considerau că este important să arate idealurile. Asta fac şi eu.

Gândiţi-vă la ideal. Cei mai mulţi dintre noi suntem siliţi să ne păstrăm bucătăriile cele vechi. Dar nu ne opreşte nimeni să schimbăm aprovizionarea şi modul de folosire. Renunţaţi la majoritatea alimentelor prelucrate. Procuraţi-vă cărţi de bucate noi. Scopul esenţial este acelaşi. Schimbaţi-vă comportamentul în direcţia idealului.

Chiar şi cu 900 sau 1 200 de calorii pe zi puteţi mânca lucruri bune – nu prea multe până la regimul de menţinere, dar hai să zicem că aţi ajuns acolo. A trecut mai bine de un an, şi sunteţi la regimul de menţinere. Gândiţi-vă că sunteţi norocos: 2000 de calorii pentru femeia de 1, 60 m şi 2 400 de calorii pentru bărbatul de 1, 72 m. Mai aveţi o grămadă de învăţat despre gătirea unor mâncăruri savuroase în limita caloriilor permise. Mai multă distracţie.

Grozav, dar apare acum problema crucială. Sunteţi vulnerabil, ca alcoolicii, aşa încât dacă mâncaţi un jeleu sau o gogoaşă tăvălită prin zahăr vă treziţi curând de unde aţi plecat? Nu. În orice caz, nu aţi putea să vă ţineţi morţiş de regimul fără zahăr, fără făină albă şi fără alimente preparate fără să deveniţi la fel de rău văzut ca un antialcoolic într-un bar. Aţi învăţat să vă descurcaţi cu mâncatul în oraş şi să vă menţineţi greutatea. Vor mai fi şi perioade de exces şi de prăbuşire, veţi pune la loc 5 kile, veţi cădea în deznădejde. Dar ştiţi că este proiectul cel mare din viaţa dumneavoastră şi că îl puteţi realiza. După o săptămână sau o lună veţi ajunge iar la greutatea dorită

şi veţi rămâne acolo.

Pasul următor este să învăţaţi să vă asumaţi abateri controlate intenţionate, fără să fiţi la cheremul şansei şi al invitaţiilor în oraş, pentru a vă satisface nevoile ocazionale de a mânca ceva scandalos de nepotrivit cu regimul de menţinere. Fiţi cumpătat.

Cum îndrăzneşte cineva care, ca mine, mărturiseşte că moare după jeleuri, să vorbească despre cumpătare? Pentru că, dacă reuşiţi să stabiliţi noul stil de alimentaţie, nu aveţi de ales; trupul însuşi vă va sili la cumpătare.

Vi se pune pata să mergeţi la pizzerie şi să vă îmbuibaţi cu o porţie cât roata carului şi un butoi de bere? Foarte bine. N-aveţi decât. Veţi constata că nu mai are gustul ştiut. Pizza e prea dulce, şi prea sărată, şi prea multă. Nu vă jenaţi, mâncaţi din ea mai mult decât vă trebuie. Mergeţi la culcare cu stomacul chiorăindu-vă. Reduceţi din caloriile de a doua zi. Până la ora de culcare din seara următoare v-aţi dat seama, îmbufnat, că e prea scump plătită ghiftuiala.

Ei, drăcia dracului, da’ mai trebuie să răsuflaţi şi dumneavoastră!

Corect.

Până să ajungem la asta, trebuie să vă spun ce am păţit eu. Citesc foarte mult, şi câteodată în timp ce citesc ronţăi dulciuri ieftine. Niciodată nu m-am dat în vânt după ciocolată, dar ador dulciurile ieftine, adică le adoram – că nu bag mâna în foc pentru asta acum, dar hai să zicem că mai sunt momente când îmi lasă gura apă după ele. Mie îmi plac jeleurile, cu care v-am împuiat capul până acum, nu variantele lor scumpe din magazinele de dulciuri elegante, ci jeleurile simple, de modă veche, din băcăniile copilăriei mele. În formă de arahide, de felii de portocale, de ardei roşii şi de boabe de porumb. Dar, mai presus de toate: lemn-dulce în orice formă. A fost o vreme când puteam topi o jumătate de kil de dulciuri fără să-mi dau seama, tot băgând mâna în pungă şi constatând cu dezamăgire la un moment dat că nu mai găsesc nimic.

Când şmecherii de fabricanţi au trecut la pungi de trei sferturi de kil eu nici măcar n-am observat. Îmi amintesc prea bine cum am dat gata odată dintr-un foc o pungă de un kil de felii de portocală, dar n-am nici cea mai mică idee ce citeam. Nevastă-mea scapă hăţurile la chipsuri, gogoşi cu zahăr şi prăjiturele Hydrox, sau chiar la fursecuri când n-are altceva. Însă n-a reuşit niciodată să mănânce atâtea prostii câte mâneam eu. Dat fiind că prăjiturile, pişcoturile şi plăcintele pe care le făcea mama erau atât de bune, nu m-am prăpădit niciodată după patiseria de la magazin, ceea ce nu mă împiedica să dau gata orice pachet care se afla la îndemână, deschis, şi risca altfel să se strice.

Zic că nu-mi imaginez lucrurile de care mi-e poftă acum pentru că, deşi mă mai îngraş şi slăbesc, am urmat programul fără alimente prelucrate, fără zahăr etc. pe perioade destul de lungi ca să-mi fi schimbat gusturile. Modul în care percepem hrana decurge din comportamentul nostru alimentar modificat. Modificând comportamentul ne putem modifica şi credinţele.

Lucrurile stau cam aşa. Pascal era contemporan cu Descartes şi ambii erau matematicieni geniali. Descartes şi-a folosit geniul aplicând la filosofie metodele matematicii, dar Pascal şi-a dat seama curând că există o prăpastie între raţiune (a cărei încununare este matematica) şi credinţă (prin care înţelegea credinţa în dogma creştină). Din păcate, Pascal era prea deştept. Dogma creştină conţine prea multe contradicţii flagrante, cum ar fi: acelaşi lucru este în acelaşi timp unul şi trei (Sfânta Treime), acelaşi lucru poate fi în mai multe locuri deodată (euharistia), şi cineva poate fi şi uman, şi divin (Cristos). Pascal cel logic a început să se îndoiască de religia creştină, şi aceasta l-a îngrijorat cu adevărat, pentru că îndoiala duce la pierderea credinţei, ceea ce i-ar fi anulat şansele de mântuire. Atunci Pascal a încercat să se forţeze să creadă, formulând ceea ce a rămas în istorie cu numele de „pariul lui Pascal”.

Să zicem că Dumnezeul creştin există şi

dumneavoastră nu credeţi în El. O încasaţi. Pe de altă parte, dacă nu există şi credeţi în El, nu pierdeţi nimic. Dacă Dumnezeu există şi muriţi ateu, vă treziţi în iad; dacă nu există şi muriţi credincios, n-o să observaţi diferenţa. Jucătorul isteţ crede în Dumnezeu. Nu aveţi decât de câştigat, nimic de pierdut, zice Pascal.

Dacă slăbiţi 9 kile şi nu le mai puneţi la loc nu vă asiguraţi mântuirea, dar n-are ce să vă strice. Pariul e că peste o vreme veţi arăta mai bine, vă veţi simţi mai bine şi veţi fi mai sănătos. Peste o vreme veţi muri, desigur, şi atunci nu va mai conta cum v-a ieşit schema cu pariul. Dar asta e destul oare ca să vă facă credincios? Nu, şi nici Pascal n-a devenit credincios datorită pariului. Nu e destul să te îmboldeşti singur să crezi anumite lucruri, mai ales pe cele contradictorii. Pascal a dat instrucţiuni suplimentare.

Mergeţi la biserică în fiecare dimineaţă şi faceţi tot ce fac credincioşii. Faceţi asta zilnic, fără nicio abatere, şi – minune! într-o bună zi vă veţi trezi că sunteţi credincios. Odată ajuns credincios, când vă va veni iar gustul îndoielii îl veţi găsi respingător.

Iertată fie-mi paralela, dar exact asta am păţit eu cu jeleurile şi, ceea ce e mai grav, cu lemnul-dulce în orice formă, care acum are gustul unui bulz de smoală. Pofta de dulciuri ieftine căreia m-am mai abandonat de când mi s-au schimbat gusturile a dus la dezamăgiri amare. Mi-a rămas în gât după primele trei-patru bucăţi pe care le-am înghiţit în numele celui care am fost. Acum sunt prea dulci. Şi au un gust metalic sau chimic. Să fie vopselele sau aromele artificiale – oricum, ceva a dus de râpă dulciurile ieftine din copilăria mea.

Tot aşa, şi Pascal a tot abandonat la maturitate matematica şi logica din tinereţe, şi iar s-a întors la ele. Acum gustul şi binefacerile fructelor proaspete îmi par mult deasupra celor ale dulciurilor, dar oare Pascal avea dreptate să renunţe la logică pentru credinţă? Nu cred, dar asta îl făcea să se simtă bine. Odihnească-se în pace.

Sigur că dorinţa de a arăta mai bine nu se compară cu dorinţa de mântuire. Pascal a dobândit credinţa cu preţul renunţării la raţiune, dar trebuie să ajungem atât de departe pentru a slăbi? Nu, nu e nevoie de exces de zel. Hai să analizăm un pic ceea ce marele pragmatist american William James numea „vacanţa moralei”.

James zicea că în cazurile în care nu există dovezi convingătoare pentru alternative, putem să o credem pe oricare dintre ele. Dat fiind că nu există vreo dovadă concretă a existenţei sau nonexistenţei lui Dumnezeu, putem crede în el. Asta înseamnă că „morala intră în vacanţă”. Şi nu e nevoie să renunţăm la raţiune.

Din nou fie-mi iertată paralela, noi, la fel cu James, căutăm o modalitate de a lăsa deoparte prăjitura şi de a o mânca, în acelaşi timp. Nu e nevoie să ajungem la extreme, ca Pascal, dar prostiile pe care le băgăm în noi în copilărie nu se mai potrivesc. Nu mai au gustul pe care îl aveau, dacă urmăm acest regim. Mergeţi în orice loc în care se vând prostiile acelea şi încercaţi. Mie îmi plăceau hamburgerii de la White Castle. De necrezut.

În loc să vă îndopaţi cu prostii, căutaţi cel mai bun restaurant pe o rază de 100 de kilometri. Vă garantez că această încercare ar stârni un râs cu lacrimi celor care trăiesc într-un sătuc din Iowa. Însă în zilele noastre majoritatea oamenilor locuiesc în oraşe mari, iar în America, în locurile în care trăiesc cam un milion de locuitori, poţi găsi măcar un restaurant bun. Dacă nu găsiţi aşa ceva în apropiere, intraţi într-un club al gastronomilor, sau creaţi unul. Şi apoi o dată pe lună ghiftuiţi-vă cu cea mai bună mâncare pe care o găsiţi.

Poate că o să vă usture rău la buzunar. Poate că va trebui să mergeţi până acolo cu maşina cale de două ore (şi încă două la întoarcere). Foarte bine: e un timp petrecut fără să puneţi gura pe mâncare, dar în căutarea ei.

Am visat la o bucătărie. Acum să visăm la o masă, masa ideală. Curăţându-vă cerul gurii de alimentele prelucrate aţi ajuns în stare să apreciaţi o varietate de

gusturi aproape infinită. La fel cu cunoscătorii ceaiurilor sau vinurilor rafinate, puteţi deveni un cunoscător al mâncărurilor bune. Ca gastronom, puteţi căuta acum gusturile. Mergeţi în Franţa. La Lyon. Cei mai buni maeştri bucătari din lume gătesc în Lyon sau în împrejurimile lui.

Economisiţi-vă bănuţii. (E mai ieftin decât bucătăria. O dată în viaţă puteţi să vă permiteţi să o faceţi şi pe asta.) Luaţi avionul de Paris, împreună cu cineva drag. Luaţi trenul până la Lyon. Mâncaţi în câteva restaurante bune, dar ieftine. Faceţi cercetări. Aflaţi care sunt cei mai buni bucătari şi unde lucrează. Vedeţi care sunt specialităţile lor şi hotărâţi care dintre ele vi se potriveşte cel mai bine, dumneavoastră şi însoţitorului. Apoi mergeţi la bucătar şi îndesaţi-i în mână echivalentul în franci a 2000 de dolari. Spuneţi-i să pregătească o masă pentru o zi din săptămâna următoare. Când îi convine. Să aleagă el meniul. Se înţelege că aveţi încredere în el. Cerul gurii dumneavoastră se află în mâinile lui.

Şi vă va face să deveniţi credincios.

Sunt persoane cărora li s-a întâmplat asta. Şi 2000 de dolari pentru două persoane e un fleac. La începutul anilor ’80, Craig Claibome împreună cu un prieten i-au cerut unui maestru bucătar de la Paris să le pregătească „cea mai bună cină din Europa”. Maestrul era Denis Lahana, care a preparat 31 de feluri, cu nouă vinuri, Calvados şi coniac. A costat 4.000 de dolari. (American Express a plătit totul, ca truc publicitar.) Mă grăbesc să precizez că mâncarea în sine nu a costat mai mult de 1.000 de dolari. Vinurile bune sunt foc de scumpe, şi lui Claibome îi place vinul. Cei mai mulţi dintre noi nu devenim cunoscători ai vinurilor pentru că nu ni le putem permite, fie din cauza caloriilor, fie din cauza banilor. Spuneţi-i maestrului bucătar să o lase mai moale cu vinurile. Ceea ce doriţi sunt felurile lui de mâncare.

Dacă nu vă puteţi permite să mergeţi în Franţa, încercaţi la Napa Valley, în California.

Fibrele

Hai să revenim la realitate. Craig Claibome a fost aspru criticat pentru acest exces. Într-un episod din *Pisica lui Freddie Grăsanul*, opera marelui artist avangardist al benzilor desenate, Robert Shelton, este condensată apărarea lui Claibome. Henry, prietenul lui Freddie, îl ceartă pe Freddie că ţine o pisică. „Americanul mediu cheltuieşte în fiecare săptămână pe animalele de companie mâncare care ar hrăni o familie întreagă din Cambodgia! Asta nu te face să te simţi ruşinat?” zice el. Freddie se gândeşte bine şi apoi răspunde: „Nu, pentru că sunt sigur că o familie de cambodgieni n-ar fi nici pe departe la fel de bună ca animal de companie”.

Unii le-au reproşat criticilor lui Claibome că le lipseşte simţul umorului. Claibome a pus întrebarea retorică dacă cineva crede cu adevărat că din cauza cinei lui a rămas vreun om flămând. Răspunsul este „sigur că da”.

Şi dumneavoastră o să fiţi acuzat de frivolitate, dacă nu chiar de imoralitate, din cauza obsesiei faţă de grăsime şi de mâncare, aşa că vreau să vă pregătesc cât pot eu mai bine pentru această înfruntare. A fost imoral faptul că Craig Claibome a mâncat acea cină şi a colaborat cu directorii care i-au decontat cheltuiala şi au transformat pozna lui într-o reclamă pentru folosirea cârdurilor de la American Express în călătoriile cu destinaţii fascinante? Da. A cheltuit pentru propria plăcere bani şi resurse care ar fi putut fi donate Fondului de Ajutorare a Cambodgiei.

Pe de altă parte, asta nu ar fi încurajat turismul de plăcere, iar de pe urma industriei turismului trăiesc mulţi oameni din multe ţări. Şi iată-ne ajunşi, cu visul nostru despre mâncarea franţuzească, în ceea ce filosofii numesc dilemă morală. Filosoful Bernard Mandeville, din secolul al XIX-lea, a propus o cale de ieşire. El a susţinut că viciile personale duc la beneficii publice. O teorie conform căreia banii celor săraci îi îmbogăţesc pe bogaţi, aplicată la morală. Slăbuţă rău.

Acum câţiva ani am scris şi eu un capitol în lucrarea

Foametea mondială şi obligaţiile morale. Am pus cap la cap diferitele cifre legate de numărul real al populaţiei, cerinţele nutriţionale şi producţia alimentară de pe glob şi am ajuns la concluzia că dacă toată hrana disponibilă din lume ar fi împărţită egal, atunci nu doar unii dintre noi, ci toată lumea ar fi subnutrită. Numeroşi observatori spun că acest lucru este încă valabil. Distribuirea hranei trebuie să fie inegală dacă vrem ca unii dintre noi să mănânce bine.

Distribuirea inechitabilă a hranei produce de obicei doar subnutriţie, dar foametea ucide. Veşnica ameninţare a subnutriţiei şi a morţii prin înfometare, de-a lungul istoriei, este un motiv foarte solid al profunzimii obsesiei mâncării. Principala prioritate a omului – aflată cot la cot cu cea de a nu fi mâncat de urşi sau de jaguari – este să se hrănească suficient azi ca să apuce ziua de mâine. Decă ştiţi că sistemul de schimb care vă asigură abundenţa face ca alţii să nu aibă destul, ar trebui să interveniţi în vreun fel? Sunteţi imorali dacă nu o faceţi? *Puteţi* face ceva? Depinde.

Depinde parţial de seriozitatea dorinţei dumneavoastră de a da jos kilograme şi de a nu le mai pune la loc. Dacă vă râcâie faptul că tonul meu până acum săltăreţ s-a transformat în predică, amintiţi-vă că aceasta este o lectură stimulativă, partea cu iadul şi osânda veşnică. La urma urmei, ar cam trebui să deschidem ochii la lumea în care trăim. În plus, eu am ajuns în mod firesc la aceste interese. Bunelul Watson era predicator evanghelist itinerant, iar bunelul Penwell era fermier.

Atât oamenii din ţările bogate, cât şi cei din ţările sărace sunt obsedaţi de mâncare. Se deosebesc doar prin faptul că pe bogaţi îi roade faptul că mănâncă prea mult, iar pe săraci că mănâncă prea puţin. În *Foametea mondială şi obligaţiile morale* am tras concluzia că putem produce suficientă hrană ca toţi pământenii să mănânce pe săturate. Toţi oamenii din lume ar putea fi bine hrăniţi chiar acum dacă toată lumea ar deveni vegetariană, iar recoltele de cereale ar servi la hrănirea oamenilor, nu a

vitelor. Nu mă fac avocatul alimentaţiei vegetariene, cu toate că persoanele care ţin un regim fără alimente prelucrate mănâncă multe fructe şi legume proaspete şi pâine integrală, care fac să le scadă dorinţa de came. Chiar şi într-o lume cu toţi oamenii sătui se poate mânca un pic de carne, pe ici, pe colo, ca în meniurile chinezeşti. Nu mâncăm tot din farfurii, aşa că resturile pot hrăni o mulţime de porci şi de găini. Şi mai sunt şi făpturile care îşi află hrana pe câmpii – vitele, oile şi găinile. Problema e că nicăieri în lume nu există instituţii, guverne şi industrii pregătite pentru distribuirea egală a hranei. Niciunul dintre conducătorii de state din zilele noastre nu ar putea face asta. Este nevoie de o revoluţie mondială pentru a schimba sistemul.

Trebuie să încercaţi să faceţi ceva în direcţia asta? Da. Este vorba despre o revoluţie pe care cred că trebuie să o sprijinim cu toţii. Dacă este ceva imoral, în niciun caz nu e vorba de încercarea de a schimba un sistem de producţie şi desfacere a alimentelor în care *dumneavoastră* sunteţi supraalimentat în vreme ce milioane de oameni mor de foame. Puteţi să nu mai încurajaţi fanteziile industriilor alimentelor prelucrate. Puteţi mânca mai puţină carne, sau chiar să deveniţi vegetarian. (Nu vreau să mă lansez în această direcţie, dar carnea de vită, porc, oaie şi pasăre din comerţ este atât de saturată de steroizi şi alţi hormoni, precum şi de antibiotice, încât chiar unii producători de came ne recomandă să ne gândim bine înainte de a o consuma.)

Unul dintre colegii mei avea o vorbă, că el contribuie la civilizaţia mondială dând un exemplu de trai bun. Puteţi da şi dumneavoastră un exemplu, mâncând mai puţină carne şi, în general, mai puţin.

Nu vă aşteptaţi la rezultate imediate. Trebuie să învăţaţi să vă controlaţi propria grăsime înainte de a putea schimba lumea. Şi vorbesc foarte serios. Fibrele sunt un subiect care ne aduce cu picioarele pe pământ.

Să începem cu apa. Mulţi sunt cei care cred că dacă-

şi pot stoarce apa din celule scapă de 5 – 7 kile fără să piardă nicio fărâmă din bunătăţi. Sarea reţine apa, aşa că renunţă la sare. Asta e foarte bine. E nevoie de un grăunte de sare, şi nu e obligatoriu să renunţaţi complet la ea când gătiţi – cu toate că, dacă o faceţi, corpul primeşte suficientă sare din legume. Dacă mâncaţi multă sare, e bine să renunţaţi la ea, dar nu veţi slăbi cine ştie cât.

De ce să nu mergeţi la rădăcina răului şi să renunţaţi pur şi simplu la apă? Păi, cei care fac asta se aleg cu infecţii urinare. Când sunteţi la regim trebuie să beţi multă apă – cel puţin 4 litri pe zi. Corpul dumneavoastră consumă grăsimea, rinichii filtrează toxinele şi e nevoie de multă apă pentru a spăla rinichii. Dacă reduceţi drastic consumul de apă, toxinele se acumulează şi vă alegeţi cu o infecţie renală. Aşa că trebuie să beţi multă apă.

Dacă tot suntem aici, trebuie să luaţi zilnic o tabletă de polivitamine; nu vă strică. Nu luaţi vitamine foarte puternice, pentru că în cantitate mare vă pot intoxica. Apropo, dozele mari de vitamina C sunt benefice, pentru că nu este decât acid ascorbic şi se digeră ca hrană. Ce-ar fi să luaţi de mai multe ori pe zi câte o tabletă de 250 mg de vitamina C? Poate chiar să ajute la prevenirea răcelilor, dacă este administrată cum trebuie.

În privinţa vitaminei C, numeroase studii controlate riguros au arătat că la cei care o iau în doze mari – până la 15 g pe zi – incidenţa răcelii este semnificativ mai mică decât la ceilalţi. Aceste dovezi sunt la fel de clare ca acelea despre faptul că fumatul declanşează cancer pulmonar. Trebuie să înţelegeţi însă că, dacă la cei care iau vitamina C incidenţa răcelii este chiar şi cu un procent mai mică, acesta este un lucru semnificativ din punct de vedere statistic. Un studiu citat de Linus Pauling arată că subiecţii care au luat 200 mg de vitamina C timp de 6 luni au avut cu 13% mai puţine răceli decât membrii grupului de control care nu au luat vitamina. În unele cercuri, 13% este mult. După vorba lui Pascal, rezultatele sunt plăcute şi nu aveţi nimic de pierdut. Din niciun studiu nu a reieşit că

un gram sau două de acid ascorbic pe zi ar fi dăunat cuiva.

Dozele masive de vitamina C previn cancerul? Nu ştiu, dar trebuie să spun că mă simt încurajat de faptul că unul dintre fartăţii întru căutarea adevărului şi a sănătăţii a primit Premiul Nobel. În termeni filosofici se numeşte *non sequitur*. Faptul că Linus Pauling a avut perfectă dreptate o dată nu înseamnă că are dreptate şi în privinţa legăturii dintre vitamina C şi cancer. Descartes ne avertizează să verificăm ceea ce spun experţii. Pe de altă parte, Descartes era cam fanatic în privinţa sănătăţii. Recomanda oamenilor să mănânce şi să bea cumpătat, şi a sfătuit-o pe prinţesa Elizabeta de Boemia cum să scape de constipaţie.

Ceea ce păţeşte un bob de grâu care intră în ghearele industriei alimentelor prelucrate este îngrozitor. În esenţă, i se ia tot ce este bun pentru noi şi rămâne un praf alb fără niciun gust, uşor de digerat, din care se pot face tot soiul de produse de patiserie şi care poate intra ca umplutură în orice tip de hrană şi în pasta de hârtie pentru cărţi. Extragerea a ceea ce este bun constituie baza înfloririi unei întregi industrii a alimentelor fortifiante, cu vitaminele şi mineralele care fuseseră acolo de la natură, însă au fost înlăturate la prelucrare.

Nu se pune la loc în faina albă niciuna dintre fibrele care sunt esenţiale pentru transportarea reziduurilor prin colon. Hamburgerii şi laptele cu malţ – majoritatea alimentelor din alimentaţia standard a americanilor – nu oferă practic niciun fel de fibre. Şi din păcate nici măcar o salată bună pe zi, sau chiar două, nu rezolvă problema. O modalitate de compensare este să presăraţi o lingură cu vârf de tărâţe pe o parte din hrană la micul dejun şi la cină. Sau o puteţi bea într-un pahar cu apă (ceai din fân: unora chiar le place).

A, la micul dejun mâncaţi cereale? Ei bine, e revoltător, dar adevărat, faptul că nici măcar alimentele „cu tărâţe” pentru micul dejun nu acoperă necesarul de fibre. Mai rău, unele dintre ele sunt doldora de zahăr.

Oricum, nu ar trebui să puneţi gura pe acele cereale prelucrate. În cazul în care credeţi că alimentele pentru micul dejun *AU Bran* conţin numai tărâţe, luaţi o cutie de pe raftul băcăniei (dar, pentru numele lui Dumnezeu, n-o cumpăraţi) şi citiţi lista ingredientelor. Ele sunt înşiruite în funcţie de procentaj, cel cu procentajul maxim fiind la început. (Regulamentele bizare ale guvernului nostru nu obligă producătorii să dezvăluie procentajul; ei nu trebuie decât să le aşeze în ordine, de la cantitatea cea mai mare la cea mai mică.) Conţinutul unei sticle de băutură răcoritoare gazoasă apare după cum urmează: apă, zahăr, aromă artificială, culoare artificială, conservanţi. Zahărul apare în procent mare în majoritatea alimentelor prelucrate pentru micul dejun, cu excepţia produselor *Grape Nuts* şi *Shredded Wheat*, care nu conţin zahăr. (Atenţie, *Grape Nuts Flakes* conţin mult zahăr.) Să mergem mai departe cu lecţia: verificaţi mai multe mărci de alimente prelucrate ca să vedeţi cum fabricanţii împart zahărul din ele în mai multe ingrediente. Zaharoză, dextroză, sirop de porumb, suc de struguri etc. Înseamnă tot zahăr. Vai nouă, cum ziceam mai devreme, mierea e tot zahăr. Mierea e „aliment natural”, nimic de zis, dar înlocuirea zahărului cu miere nu face nimic altceva decât că dă mai multă aromă şi creşte preţul.

Există, fără îndoială, metode mai bune de a obţine suficiente fibre în afară de a pune tărâţele pe salată sau de a le bea cu apă. Cartea despre regim a unui filosof trebuie să includă măcar o reţetă: pâinişoare cu tărâţe. Dacă v-aţi obişnuit să faceţi pâinişoare din tărâţe folosind *AII Bran* cel plin de zahăr, cu reţeta de pe cutie care cere şi mai mult zahăr, la început n-o să vă placă pâinişoarele mele. Gustaţi-le. Mai târziu le veţi adora.

Pâinişoare cu tărâţe – reţeta filosofului

Reglaţi cuptorul la 425 de grade. Ungeţi o tavă pentru 6 brioşe. Amestecaţi următoarele ingrediente uscate: o *ceaşcă* de tărâţe o *jumătate de ceaşcă* de făină integrală de grâu o *jumătate de ceaşcă* dintr-una dintre

următoarele: făină integrală de orz făină integrală de secară făină integrală de hrişcă făină integrală de grâu o *jumătate de linguriţă* de bicarbonat de sodiu o *jumătate de linguriţă* de praf de copt *un praf* de sare (opţional).

Îngrămădiţi amestecul într-o parte a vasului şi în locul liber spargeţi *un* ou şi adăugaţi *două linguriţe* de ulei animal sau vegetal (de exemplu, unt, untură, ulei de şofran sau de porumb).

Bateţi cu o furculiţă până ce s-au amestecat bine gălbenuşul cu albuşul. Adăugaţi o *ceaşcă* de iaurt, sau zer, sau lapte bătut, sau lapte dulce. Amestecaţi cu o lingură de lemn doar atât cât să se omogenizeze ingredientele şi totul să fie umed.

Turnaţi cu lingura în tava de brioşe.

Coaceţi 20 – 24 de minute.

Aceste pâinişoare au fiecare circa 150 de calorii. Dacă mâncaţi două pe zi, veţi avea suficiente fibre ca să acoperiţi cerinţele normale.

Dacă le vreţi dulci, puneţi stafide sau coacăze sau orice soi de fructe uscate sau proaspete. O banană zdrobită în aluat le dă gust şi aromă minunate. Puteţi pune şi fulgi de grâu sau de ovăz, sau germeni de grâu, sau germeni de cereale complete, sau seminţe de floarea-soarelui, sau nuci. Dacă puneţi multe fructe folosiţi o tavă pentru 8 brioşe.

Mă dau în vânt după pâinişoarele din tărâţe. Pâinişoarele din tărâţe sunt o lume întreagă. Când o creaţi însă, nu uitaţi să număraţi caloriile.

„Măi, să fie, doctore”, mi-ar fi zis un bun prieten, plecat dintre noi. „Vrei să schimbi lumea cu pâinişoare din tărâţe”.

Şi de ce nu? Dacă nu lumea întreagă, măcar industriile de prelucrare şi de desfacere a produselor alimentare.

Tărâţele sunt cea mai importantă formă a fibrelor din lume. Peste tot unde pâinea integrală este un produs principal, dovezi cu relevanţă statistică (ce concept

splendid) arată că tărâţele ajută la prevenirea nu numai a cancerului stomacului şi colonului, dar şi a aproape tuturor celorlalte afecţiuni intestinale cunoscute de omenire. Se pare că nu le ajută pe femei să evite o sarcină sau pe bărbaţi să aibă mai mulţi spermatozoizi, dar duc la naşterea unor prunci mai sănătoşi.

Reziduurile trebuie să fie umflate şi făcute să treacă prin colon de către o mare cantitate de fibre umede (beţi multă apă), altfel scaunul devine tare şi reţine toxinele în intestine mai mult decât trebuie. Sunteţi constipat şi defecaţia este dificilă. Partizanii fibrelor spun că retenţia toxinelor poate duce la cancer, iar scaunul tare şi eforturile fac să apară hemoroizii. Chiar şi medicul dumneavoastră va spune că iritarea hemoroizilor care sângerează poate duce cu timpul la apariţia cancerului. Însă el ar putea respinge ideea că absenţa fibrelor şi eforturile mari produc hemoroizii. L-am întrebat odată pe un chirurg specializat în hemoroizi, de la Facultatea de Medicină a Universităţii din Washington, care este cauza apariţiei lor. A râs şi a zis că nimeni nu ştie.

Oamenii din zonele lumii în care se consumă multe fibre au mai puţine probleme cu hemoroizii şi cu cancerul rectal decât americanii. Poate că ei ştiu ceva ce le scapă doctorilor noştri.

Vă recomand multă prudenţă în privinţa remediilor tradiţionale. E foarte bine să citiţi pentru stimulare o carte despre sănătate, să nu vă pierdeţi nădejdea şi să vă schimbaţi alimentaţia; dar e posibil să fie chiar adevărate toate cele proclamate despre alge de către fanaticii sănătăţii şi toate acuzaţiile dezlănţuite aruncate profesiunii medicale? Sigur că nu. În general, doctorii nu vă sfătuiesc de rău. Uneori nu recomandă anumite tratamente pentru că ştiu că majoritatea pacienţilor nu le vor urma. Multe dintre tratamentele lor sunt bune. Problema este că un tratament trebuie să fie urmat ca să aibă rezultate. Una dintre maximele lui Descartes este că atunci când ai mai multe variante de tratament, fără prea

multe argumente în favoarea unuia sau a altuia, e bine să alegi unul şi să te ţii de el, nu să te tot fâţâi de la unul la altul. Majoritatea americanilor care ţin regim se tot fâţâie.

E la mintea cocoşului că, dacă zahărul, faina albă şi alcoolul ar fi în realitate mortale, puţină lume ar mai fi în viaţă. Dacă vitamina C ar fi o soluţie profilactică de nădejde pentru răceli, s-ar vinde de zece ori mai scump. Ştiţi foarte bine că dacă dozele mari de vitamina C sau de tărâţe ar reduce măcar cu 13% incidenţa cancerului, nu s-ar mai găsi niciun produs alimentar în pungă, cutie, borcan sau sticlă care să nu conţină vitamina C sau tărâţe. Membrii Asociaţiei Medicilor Americani nu conspiră împotriva sănătăţii noastre. Şi măcar de-ar face-o, că atunci ne-ar fi foarte uşor să ştim cum să rămânem sănătoşi. Am face pur şi simplu pe dos decât zice doctorul.

Şi totuşi, e o parte de adevăr în majoritatea cărţilor despre sănătate. (O excepţie care îmi vine în minte este cea despre eliminarea completă a mucusului din organism. Dacă am face asta am ajunge mumii.) Medicina americană este curativă, nu preventivă. În general, medicii americani au învăţat să trateze simptómele, şi mulţi dintre ei sunt mai puţin capabili să vă spună cum să rămâneţi sănătos decât specialiştii în nutriţie, sănătate şi fitness. Când citiţi cărţi despre sănătate trebuie să reţineţi doar ceea ce pare rezonabil.

Pare rezonabil ca marea creştere a consumului de zahăr din epoca modernă să ne fi făcut mai vulnerabili la unele boli. Nu aveţi nevoie de zahărul prelucrat, aşa că pare să fie avantajos să renunţaţi la el, chiar dacă nimeni nu poate băga mâna-n foc că zahărul este cauza diabetului, artritei, reumatismului şi nevralgiilor. Chiar şi doctorii vă vor spune că excesul de sare duce la creşterea tensiunii nervoase şi sanguine, aşa că e rezonabil să reduceţi consumul de sare, indiferent dacă sunteţi sau nu convinsă că sarea produce crampe menstruale. Cât despre rolul fibrelor, nu mai trebuie argumente. Cine are chef să fie constipat?

Cum rămâne cu aditivii, aromele artificiale, vopselele şi conservanţii din alimentele prelucrate? Aşa cum zic cei de la Dow Chemical, toate pe lume sunt substanţe chimice. Şi dacă faceţi un şobolan să mănânce destul din toate, sigur o să i se facă rău. Desigur, unele forme de cancer apar după ani şi ani de iritaţii uşoare produse de agenţi niţeluş iritanţi (ceea ce reprezintă unul dintre motivele pentru care cancerul este atât de greu de detectat); şi mulţi dintre aditivii plăcuţi la vedere, pipăit, miros şi gust din alimentele prelucrate sunt agenţi niţeluş iritanţi. Unele componente naturale ale alimentelor sunt şi ele niţeluş iritante, dar nimic nu e perfect pe lume şi nimeni nu zice că aţi fi putut evita toate cauzele posibile ale îmbolnăvirii. Dat fiind efectul carcinogen cumulativ al agenţilor niţeluş iritanţi, precum şi faptul că puteţi evita o grămadă dintre ei renunţând la alimentele preparate, nu pare nerezonabil să renunţaţi la acestea, dacă vreţi să faceţi tot ce vă stă în puteri pentru a rămâne sănătos.

Am luat-o razna. Nu aveţi de ce vă plânge dacă dieta filosofului vă aduce noi mâncăruri exotice, vă gâdilă cerul gurii şi vă face mai sănătoşi. Dar scopul este să scăpaţi definitiv de nişte kilograme. Pentru a o face, cei mai mulţi oameni au nevoie de stimulare şi de îndrumare. Conversaţia noastră – pentru că mă aştept să-mi răspundeţi – are rolul de a oferi acest sprijin.

Unul dintre motivele pentru care societatea se opune revoluţiei pe care o plănuim este că modificarea comportamentului pe care o recomand aici merge împotriva aproape tuturor lucrurilor care fac America să funcţioneze. Ia să vedem cine şi ce se opune cel mai mult reducerii consumului. În primul rând, industria prelucrării alimentelor şi cea a publicităţii, care este strâns împletită cu ea. Apoi întreprinderile agroindustriale. Toată lumea ştie că roşiile, merele, portocalele şi chiar o mare parte din morcovii din supermarketurile americane nu au niciun gust. Pentru a obţine fructe şi legume bune trebuie să te apuci să le cultivi singur, sau cel puţin să ceri să se vândă

în supermarketuri mai multe varietăţi – care necesită mai multă îngrijire decât cele din producţia masivă, aşa încât trebuie să fie îngrijite manual în mici grădini de legume. Asta îi cam zgândăre pe fartaţi.

Din anii ’30 persistă în America tendinţa de a elimina micii fermieri în favoarea corporaţiilor agroindustriale. Bunelul Penwell a fost printre primii care au încasat-o, aşa că dacă vreţi să mă arătaţi cu degetul, „alt cârcotaş!”, nu vă jenaţi. Bunicului meu îi plăcea grozav munca la fermă. Se tot mira cum mi-o fi trecând prin cap să fac altceva.

Acum ştiţi ce vreau să spun când afirm că dorinţa dumneavoastră de a da jos câteva kile şi de a nu le mai pune la loc vă transformă într-un radical înflăcărat. Presiunea societăţii ca întreg este reală. Prietenii, toată lumea, toată America au de câştigat de pe urma eşecului dumneavoastră. Este o societate *de consum*. O societate a afacerilor. Esenţialul pentru ea nu este neapărat congruent cu greutatea ideală sau cu sănătatea dumneavoastră.

Un prieten francez, care se cam înverzise la faţă după ce traversase cu maşina America, mâncând doar la restaurantele concesionate, m-a întrebat: „Chiar nu se poate face *nimic* ca să se schimbe alimentaţia americanilor?” Da, Claude, mă străduiesc. Dar cei care învârt marile profituri sunt pregătiţi să pună gheara pe mine.

Ştiţi ce s-a întâmplat cu adepţii curentului hippy: au fost comercializaţi. Zorzoanele hippy au devenit o afacere de milioane de dolari. Ei credeau că sunt o contracultură, dar societatea americană i-a absorbit. În zilele noastre, dacă vrei să laşi naibii toate pentru o vreme, poţi merge la una dintre numeroasele clinici sau ateliere de psihoterapie, unde poţi plăti o grămadă de bani ca să te joci de-a contactele fizice, să leneveşti pe cinste în băi fierbinţi, să te preumbli în pielea goală şi chiar să încerci droguri şi să faci alte lucruri pe care probabil nu le-ai mai face când te întorci acasă, în Bulboana Bradului.

Regimurile sunt o chestiune profitabilă. Cineva înalt

de 1, 67 m care trage pe cântar 136 de kile ar face mai bine să meargă la doctor. Dar dacă nu aveţi decât vreo 9 kilograme peste greutatea medie americană, aţi căzut în capcană. Se declanşează escrocheria, şi nici măcar specialiştii în regimuri nu doresc să slăbiţi şi să vă menţineţi la noua greutate. Dacă toţi ar face-o, cine ar mai cumpăra cărţile despre regim şi alimente de regim? Cine s-ar mai duce la clinicile de slăbit?

E clasica situaţie fără ieşire. Industria regimurilor vă înghesuie într-o direcţie, cea alimentară vă dă brânci în direcţia opusă. Publicul sprijină industriile de consum. Dacă slăbiţi destul de mult ca să se observe, mai mulţi vor fi cei care spun că arătaţi groaznic decât cei care spun că arătaţi bine. Iar cei care zic că arătaţi suplu, nu costeliv, al căror număr este semnificativ din punct de vedere statistic, vor fi primii care să observe când puneţi kilele la loc.

Aici sunt două aspecte. Faptul că greutatea este subiect de persiflare decurge din adevărul fundamental că puţini dintre cei care bat mereu toba pe tema grăsimii şi regimurilor sunt în pericol. Chiar dacă ar depăşi media americană cu 9 sau 13 kilograme sunt puţine riscuri să fie doborâţi de vreo boală provocată de grăsime. Ofili lor cel mare e rănirea amorului propriu. Văd mereu oameni supli la televizor, în filme, în reclamele din reviste şi chiar în came şi oase. Idealul american actual de sănătate, supleţe şi frumuseţe e cu 9 kile sub media americană. Astfel, cineva care are cu 9 kile peste medie are de fapt 18 kile „în plus”. Asta face ca afacerile legate de regimuri şi de sănătate să fie escrocherie şi distracţie: profitabile pentru comercianţi, distractive pentru clienţi, amuzante pentru spectatori. Pentru multă lume, regimurile sunt la fel cu crimele şi mutilările care se văd la televizor. Poate că nu le-ar cădea la fel de bine dacă ar fi reale, pe podeaua din salonul lor. Oamenii cheltuiesc o grămadă şi se distrează pe cinste cu oroarea stârnită de lucruri despre care ştiu că nu li se pot întâmpla lor. Supraponderalitatea este în

America prilej de mare distracţie. Lucrurile ajutătoare pentru regimuri – alimente prelucrate hipocalorice, cărţi despre regim, haine care te ajută să slăbeşti – sunt minunate exemple a ceea ce Thorstein Veblen numea „consum ostentativ” Cum s-ar mai fi extaziat în faţa capacităţii industriei americane de a înregistra profituri de pe urma celor care slăbesc!

Filosofarea pe tema greutăţii este legată de preluarea controlului asupra propriei vieţi. Există multe moduri de a o face. Dat fiind că vă obsedează mâncarea – ceea ce nu vă deosebeşte prea tare de restul omenirii –, putem foarte bine să începem prin a vedea dacă sunteţi în stare să preluaţi controlul asupra propriului comportament alimentar. Vreţi să daţi jos kile şi să nu le mai puneţi la loc. Perfect. Dar dacă reuşiţi să o faceţi, lumea ar face bine să se păzească, pentru că acela care iese învingător din această bătălie poate face şi alte lucruri dificile, dacă îşi pune mintea cu ele. Acele alte lucruri pot merge şi ele împotriva tendinţelor guvernului, afacerilor şi industriilor.

Dacă vreţi cu adevărat să faceţi asta sunteţi un răzvrătit. Filosofii au produs întotdeauna tulburări. Cei aflaţi la putere detestă răzvrătiţii.

Hai să o facem? Foarte bine.

Cât de des trebuie să vă cântăriţi? în zilele de zece, douăzeci şi treizeci din flecare lună. Dacă aveţi chef, vă puteţi distra în ziua de cântărit. Dacă vreţi să puneţi în faţă răul, cântăriţi-vă când vă ridicaţi de la cea mai bogată masă a zilei. Dacă vă place teatrul, nu mâncaţi nimic în ajun şi cântăriţi-vă înainte de prima masă a zilei cu pricina. E doar o joacă. Tot aia e până la urmă. Mai bine fiţi consecvent şi cântăriţi-vă de fiecare dată în acelaşi moment şi în aceleaşi condiţii.

Când v-aţi atins scopul, începeţi să vă cântăriţi zilnic. Chiar dacă nu aţi putut respecta numărul de calorii stabilite, dacă aţi reuşit să ajungeţi la greutatea dorită alimentaţia dumneavoastră conţine mai puţine calorii decât sunt necesare pentru a rămâne suplu.

Vă amintiţi că v-am zis să număraţi caloriile? Acum adunaţi cifrele notate pe parcursul celor trei sau patru luni precedente şi împărţiţi totalul la numărul de zile. Dacă sunteţi o femeie de 1, 60 m şi aţi continuat să scădeţi în greutate, consumul zilnic a fost probabil sub 1 600 sau 1 700 de calorii. Creşte-ţi acum numărul cu o sută de calorii pe săptămână, până ce începeţi să creşteţi în greutate. Linia de demarcaţie arată câte calorii trebuie să consumaţi pentru menţinere.

Altă modalitate: când aţi ajuns la greutatea dorită, dacă sunteţi femeie începeţi să consumaţi 1 800 de calorii pe zi, iar dacă sunteţi bărbat 2 400. Asta înseamnă 12 600 pe săptămână pentru femei şi 14.000 pe săptămână pentru bărbaţi. împărţiţi totalul după plac. Când cinaţi în oraş şi consumaţi 4.500 de calorii dintr-un foc, reveniţi pentru câteva zile la vechea formulă cu câte 900 sau 1 200 de calorii. E în ordine. Aţi învăţat să jonglaţi aşa. Cântăriţi-vă la sfârşitul fiecărei săptămâni. Norocos mai sunteţi dacă slăbiţi în continuare. În acest caz, adăugaţi câte 100 de calorii pe săptămână până ce greutatea devine stabilă.

Amintiţi-vă că la majoritatea femeilor greutatea se menţine la 1 800 – 2 200 de calorii şi la majoritatea bărbaţilor la 2000 – 2 400. Dar cifrele nu sunt bătute în cuie. Regimul de întreţinere depinde parţial de mişcarea fizică.

Din păcate, s-a dovedit ştiinţific că pe măsură ce îmbătrânim corpul intră la apă şi avem nevoie de mai puţine calorii ca să ne menţinem greutatea. Mai contează şi alţi factori, cum ar fi numărul de ore de somn. Va trebui să vă cântăriţi şi să efectuaţi reglajele tot restul vieţii. După mulţi ani, adesea nu va mai fi nevoie de cântar ca să ştiţi cum staţi.

Ştiu că unii dintre dumneavoastră ar dori să se cântărească zilnic de la început. Nu cumva aduce a nevroză? Faceţi-o, dacă vă roade la ficaţi, dar problema e că reglajul organismului dumneavoastră nu este încă atât de bun încât să poată fi modificat în fiecare zi. Dacă

mâncaţi pizza şi bere la restaurantul lui Shakey şi apoi îngheţată la Baskin-Robbins, s-ar putea să vă urcaţi a doua zi pe cântar şi să constataţi că aţi luat aproape 3 kile. Asta înseamnă că, dacă grăsimea are 7.000 de calorii/kg, trebuie să scădeţi din alimentaţie 21.000 de calorii? Doamne fereşte, ar fi ridicol. Cea mai mare parte a acestor 3 kilograme va dispărea prin procesele de eliminare normale. Trebuie doar să reduceţi la jumătate numărul de calorii de menţinere până ce greutatea scade din nou. Cifrele sunt utile orientativ, dar întreţinerea nu se reduce niciodată la a găsi o cifră zilnică pe baza căreia să facem adunări şi scăderi. Oricât de mult v-ar trebui ca să ajungeţi la greutatea dorită, va dura şi mai mult până să devină comod regimul de menţinere.

Cunoaşteţi oameni care s-au lăsat de ani de zile de fumat şi mărturisesc că uneori le arde buza după o ţigară? Şi eu mă număr printre ei. O să păţiţi şi dumneavoastră la fel cu jeleurile? Eu păţesc. Dar şi dumneavoastră, şi eu suntem în stare să facem ceva ce foştii fumători n-ar îndrăzni: să mergem şi să ne luăm un pachet, pe care să-l dăm gata. Trebuie doar să numărăm caloriile. Cunoaşteţi probabil şi foşti fumători care nu mai suportă mirosul tutunului şi se îneacă atunci când intră într-o încăpere plină de fum. S-ar putea să reacţionaţi şi dumneavoastră aşa la jeleuri dacă nu puneţi gura destulă vreme pe alimente prelucrate, zahăr şi făină albă.

E greu de crezut că o să vă treacă pe vecie pofta de cine ştie ce chestie oribilă din copilărie („Jes, fa-te-ncca’ c-un R.C. ş-o plăcintă d-aia rotundă”: Calvin Trillin, în *Prăjit ca-n America*) sau n-o să vă mai bucuraţi de o seară în oraş în care să vă ghiftuiţi cu prostii – în afară de cazul în care ajungeţi un obsedat care o ţine morţiş cu regimul lui. Vă recomand să aplicaţi altă maximă a lui Descartes: dacă vrei să te înţelegi cu lumea şi să fii lăsat în pace, încearcă să nu ieşi în evidenţă. Dacă trebuie să alegeţi între a mânca ceva şi a strica cheful tuturor, *mâncaţi*. La început veţi trişa un pic, pentru că în realitate va trebui să mâncaţi

mult mai puţin decât vă închipuiţi din cele ce vi se pun în farfurie. După o vreme, lumea vă va accepta conştient sau inconştient obiceiurile alimentare şi va face paşi în direcţia dumneavoastră. Când constataţi că gazda nu se aşteaptă să mâncaţi desertul (şi e trist când se întâmplă aşa; veţi vedea că simţiţi lipsa rugăminţii de a mânca desertul aproape la fel de mult ca a desertului însuşi), înseamnă că schimbarea dumneavoastră a început să schimbe lumea.

Acum pot să zic şi eu ceva despre morcovi? Am spus deja că după ce veţi fi renunţat de o vreme la zahăr morcovii or să vă pară minunat de dulci. Morcovii aduc şi un morman de fibre. Cele mai multe vitamine le căpătaţi dacă îi spălaţi doar, dar dulceaţa lor e mai mare dacă zgâriaţi cu cuţitul pieliţa. Nu trebuie niciodată să curăţaţi cu totul morcovii. Însă cea mai mare calitate a morcovului este că atunci când e crud roadeţi la el o groază de timp. Cei care ţin serios regimul ar trebui să înceapă fiecare cină cu unul sau doi morcovi mari, cruzi. Nu-i tăiaţi, muşcaţi din ei. Mestecaţi mult fiecare bucăţică. În multe cărţi despre regimuri se recomandă să luaţi înghiţituri mici, să mestecaţi foarte mult mâncarea şi chiar să lăsaţi jos tacâmurile între înghiţituri. Altă chestie grozavă cu morcovii e că dacă nu mestecaţi bine de tot vă poate rămâne o bucată în gât – neplăcută experienţă, uneori chiar fatală. Morcovului nu-i vii de hac prea uşor. Aşadar, iată-vă mestecând de zor ca Rilă-Iepurilă, şi eu la fel de mare plăcere. Morcovii au masă mare, multă apă şi sunt dulci. Până să daţi gata 100 de calorii din morcovi – adică *patru* cât toate zilele sau două ceşti pline cu bucăţele –, mâncaţi destul de multă vreme ca să fiţi mulţumit şi v-a scăzut mult pofta de mâncare. Nu o să vă împuiez acum urechile cu cât sunt ei de sănătoşi. E greu să nu spui lucruri bune despre morcovi. Am să las ultimul cuvânt sumbrului scriitor austriac Peter Handke. „Nu mâncaţi morcovi, că vă stârpesc dorinţa de orice altceva”, zice el în *Povara lumii*.

Nu vă plac morcovii. (Un suspin.) Bine, bine.

Încercaţi cu guliile. Conopida. Salata verde. Cartofii cruzi, dacă tot suntem aici. Începeţi masa cu legume crude care vă fac să tot mestecaţi şi vă taie pofta de mâncare. Terminaţi masa cu o banană. E dulce, chiar săţioasă, şi ar trebui să vă facă să vă simţiţi burta plină. Şi n-are decât 100 de calorii.

Şmecheria cu legumele crude merge chiar dacă nu mâncaţi la ore fixe. În legătură cu mâncatul la ore fixe părerile sunt împărţite. Unele regimuri cer să mâncaţi anumite feluri la anumite ore în anumite locuri, şi nimic între mese. Este strict interzis între mese chiar şi gândul la mâncare. Aceste instrucţiuni sunt inumane şi imposibile, ca şi cum i-ai spune cuiva să nu se gândească la sex decât în timpul raportului sexual.

Ce-aţi zice de împărţirea hranei pe parcursul zilei, 50 de calorii acum, încă 50 mai încolo, la câte o jumătate de oră? Şi teoria, şi practica sunt minunate. Mâncaţi tot timpul, vă satisfaceţi poftele şi nu vă treziţi cu câte o foame de lup. Gustările s-ar putea să fi fost însăşi modalitatea de hrănire a oamenilor timp de un milion de ani, până când a început civilizaţia, acum 5.000 de ani, şi s-au apucat să cineze şezând la masă. Indiferent cum a fost, mâncatul „pe bucăţele” este în zilele noastre destul de asocial. În ceea ce mă priveşte, prefer să iau o masă bună stând la taclale cu prietenii. E adevărat că propovăduiesc aici un program care vă deosebeşte radical de majoritatea oamenilor din cultura noastră. Dacă adoptaţi formula mâncatului pe bucăţele, va trebui totuşi să participaţi şi la mese obişnuite suficient de des ca să se adune mai multe calorii decât numărul permis pentru menţinere. Cu toate acestea, ideea mă ispiteşte şi e plină de bun-simţ, aşa că nu-mi vine să o las din mână. Însă, în afară de cazul în care optaţi pentru forma exclusivă a mâncatului „pe bucăţele”, aţi face mai bine să rămâneţi la mesele regulate.

Şi fiţi fericit că puteţi să o faceţi. Sunt oare serios când zic că puteţi da un exemplu mâncând mai puţin?

Sigur că sunt. Trebuie să începem cumva, chiar dacă numai simbolic, doar ca un gest, să arătăm că cei supraalimentaţi de pe lume se pot descurca şi cu mai puţin. Un gest simbolic.

Oh, ce minunată e complexitatea acestui act! Să lăsăm un filosof să treacă pe struna lirică. De fapt, *ce* credeţi că faceţi când urmaţi dieta filosofului? Vă implicaţi *cel puţin* în aceste acţiuni umane: consumaţi mai puţin, vă schimbaţi obiceiurile alimentare, slăbiţi, deveniţi mai sănătoşi, perturbaţi industria alimentelor prelucrate, daţi un exemplu, vă cizelaţi voinţa, acţionaţi moral, instigaţi la revoluţie şi schimbaţi lumea. Şi asta doar începe să exprime complexitatea acţiunii dumneavoastră. S-ar putea să-i daţi peste nas celui mai bun prieten, să vă răsculaţi împotriva părinţilor şi – să nu uităm – vă hrăniţi eul. Există ceva de o complexitate mai măreaţă decât a acţiunii omului? Numai mintea însăşi.

Se vorbeşte mult în vremurile noastre despre persoane care nu au prea mult control asupra propriei vieţi. Puterea corporaţiilor este prea mare, iar dependenţa de producţia şi desfacerea centralizate ne leagă de mâini şi de picioare. Dacă-i pe aşa, când refuzaţi să mâncaţi alimente prelucrate vă sustrageţi forţelor care exercită imensul control asupra obiceiurilor alimentare ale oamenilor din toată lumea occidentală.

Dacă puteţi dobândi tăria de a vă schimba şi a vă controla obiceiurile alimentare, ieşind din normele impuse de societate, puteţi gândi şi acţiona pe cont propriu şi în alte privinţe. Pentru mine, problema eliminării câtorva kilograme şi menţinerii la greutatea atinsă nu e deloc un fleac. Îmi place să cred că John Locke, Jeremy Bentham, John Stuart Mill şi alţi mari filosofi ai individualismului ar fi de acord cu mine. Ei doreau ca oamenii să aibă controlul propriei vieţi. Îi îndemnau să persevereze, să înţeleagă şi să treacă peste obstacole. Puteţi hotărî să mergeţi pe mâna familiei, bisericii, societăţii şi oficialităţilor, dar nu veţi fi liber decât dacă aveţi tăria de a vă alătura lor sau de

a alege alt drum. Experienţa debarasării de 9 kile pe care nu le mai puneţi la loc reprezintă şi ea un început promiţător.

Unul dintre cele mai mari avantaje ale acestui program este că seamănă cu multe altele din filosofie. Pare simplu, maximele sunt platitudini, se repetă multe lucruri pe care le ştiaţi deja. Şi totuşi, când vă gândiţi mai bine – când încercaţi să-l puneţi în aplicare –, e al naibii de greu.

Nu fiţi stingherit de aparenta lipsă de importanţă a ţintei, în acest moment nu regimul contează, ci implicarea dumneavoastră. Nimeni nu ştie cum este cu adevărat şi la ce duce un proiect care implică voinţă, până ce nu se implică în el. Pe moment nu este important ce anume faceţi, ci faptul că este un proiect dificil şi pe termen lung, ales de bunăvoie; nu aparenta stupiditate a eforturilor atât de mari pentru o chestiune atât de neînsemnată, la urma urmei, ci cât de afurisit de greu este, şi totuşi reuşiţi să o faceţi; nu conţinutul, ci forma. Pentru că, dacă sunteţi în stare de asta, puteţi duce la bun sfârşit şi alte proiecte dificile, al căror conţinut ar putea să nu fie deloc neînsemnat.

Aşa că ţineţi-vă de treabă. Şi dacă aceste ultime paragrafe nu v-au stimulat, apoi nimic nu va fi în stare să o facă.

Gata, meştere. Hai la partea cu alergatul.

Alergarea

Plimbare, jogging sau alergare: se consumă cam 50 de calorii pe kilometru. Dacă mergeţi agale vreo şase kilometri, puteţi arde până la 300 de calorii într-o jumătate de oră sau o oră, dar asta nu va face să dispară un hamburger şi un pahar de lapte cu malţ. Numărul kilogramelor pe care vi se spune că le puteţi pierde prin mişcare este umflat fără ruşine.

De fapt, până la urmă m-am pus să scriu cartea de faţă pentru că un prieten mi-a împrumutat o carte în care autorul susţine că vă puteţi schimba viaţa făcând 12 – 20 de minute de exerciţii patru zile pe săptămână. Asta a pus

capac la toate.

Mă grăbesc să adaug că *nu* este vorba despre *Aerobics* a lui Kenneth Cooper, cea mai bună şi mai cinstită carte despre exerciţiile fizice care s-a scris vreodată. Autorul cărţii care m-a făcut să mă pun pe treabă nici măcar nu-l pomeneşte pe Cooper, cu toate că singura parte ca lumea din opera lui e o versiune redusă a programului acestuia. (Ca să n-avem vorbe, nu vă spun numele cărţii vinovate.) Scopul programului lui Cooper nu este slăbitul, ci îmbunătăţirea stării fizice. El pledează pentru desfăşurarea zilnică a unei activităţi continue care să ne crească ritmul cardiac până în jurul a 125 de bătăi pe minut, timp de cel puţin 20 de minute, dar mai bine 30 – 35 de minute. Cooper a experimentat pe sute de mii de angajaţi ai Forţelor Aeriene SUA, iar concluzia lui – că urmarea programului aerobic reduce şansele de atac de cord – este susţinută de statistici copleşitoare.

Singurele activităţi destul de intense ca să vă menţină un ritm cardiac mărit sunt alergarea, înotul, ciclismul şi canotajul. Tenisul şi sporturile asemănătoare nu sunt bune, pentru că ritmul cardiac scade în timpul pauzelor. Nu-l puteţi ţine ridicat continuu nici măcar în timpul unui joc rapid de baschet. Cât despre tipurile de baseball, aţi putea sta la fel de bine culcat. Alergarea şi înotul sunt cele mai bune, pentru că singurul loc în care puteţi fi siguri că nu trebuie să încetiniţi pedalatul sau vâslitul este propriul dormitor, pe bicicleta fixă sau pe aparatul de vâslit. Şi asta e tare enervant. Înotul este cel mai prielnic, pentru că ne face să ne întindem şi pune la lucru mai mulţi muşchi, dar mi se pare plicticos să tot înoţi dintr-o parte în alta a bazinului, şi în majoritatea climatelor necesită o piscină. Alergarea este exerciţiul perfect, deoarece o puteţi face oriunde (chiar şi în jurul punţii unui vapor) şi este cea mai uşoară cale de a aduce şi a menţine ritmul cardiac la intensitatea dorită.

Citiţi cartea lui Cooper.

Cooper zice că nu e nevoie să exersaţi zilnic pentru a

vă întări inima, însă ceea ce am citit printre rânduri este că ar trebui să aveţi ritmul cardiac mărit timp de cel puţin 30 de minute în fiecare zi, şapte zile pe săptămână. După fiecare perioadă de odihnă nocturnă. Nu-i bai dacă săriţi câte o zi, din când în când; dar nu uitaţi că astea se recomandă pentru menţinerea formei fizice. În cazul slăbitului, dacă exersaţi doar 12 – 20 de minute pe zi patru zile pe săptămână, programul minim recomandat de Cooper, aţi putea la fel de bine să jucaţi golf.

De ce medici renumiţi şi atleţi, şi chiar Cooper însuşi, fac reclamă unor cărţi care cuprind versiuni vlăguite ale programului aerobic? Răspunsul are două niveluri. În primul rând, toţi oamenii ăştia ştiu prea bine, aşa cum ştim şi dumneavoastră, şi eu, că majoritatea americanilor oricum n-or să facă prea multă mişcare. O carte cu un program destul de dur – ca aceasta – îi poate determina să renunţe. Cărţile cu programe lejere sunt acceptate în virtutea faptului că un pic de mişcare e mai bună decât deloc, şi că orice strop de încurajare îşi atinge ţinta.

Nu pot zice că resping total ideea. Chiar şi exersarea uşoară vă ajută să pierdeţi *câteva* kilograme şi să nu le mai puneţi la loc. 50 de calorii pe kilometru nu par să însemne prea mult, dar atunci când *tăiaţi* din caloriile consumate, se adună. Să zicem că alergaţi şase kilometri pe zi, parcurgând un kilometru în cinci minute – un total de 30 de minute, ceea ce se încadrează perfect în programul lui Cooper pentru menţinerea în formă bună a inimii şi a întregului corp. Asta vă trece, de asemenea, în rândul alergătorilor, pentru că graniţa dintre cei care fac jogging şi cei care aleargă este viteza de un kilometru în cinci minute. Şi consumă 300 de calorii. Dacă faceţi asta timp de 12 zile, caloriile arse ajung la 3 600, adică o jumătate de kilogram de grăsime. Dacă o faceţi timp de 216 zile, aţi pierdut 9 kile bătute pe muchie.

Corect?

Da’ de unde. Doar ştiţi că nimic din jocul ăsta de-a greutatea nu e atât de simplu. De exemplu, se zice că

mişcarea scade pofta de mâncare, şi chiar aşa este dacă încercaţi să mâncaţi de îndată ce aţi încheiat un maraton. Dar parcurgerea a 6 kilometri cu viteza de 4, 5 sau 6 minute pe kilometru nu face decât să vă stârnească, după ce vă obişnuiţi. Intraţi sub duş, ieşiţi fluierând ca un cintezoi şi sunteţi în stare să radeţi tot de pe masă. Trebuie să vă luptaţi cu acest impuls.

Punctul-cheie, adesea abia atins sau chiar ignorat în cărţile care propovăduiesc slăbitul prin exerciţii fizice, este acesta: trebuie să combinaţi reducerea numărului de calorii consumate cu exerciţiile. După ce reuşiţi să scăpaţi de chinurile stabilirii unui program de exerciţii o să vă simţiţi minunat, şi faptul că vă simţiţi minunat vă face să savuraţi şi mai intens hrana. Asta poate însemna îngrăşare. Astfel, scăderea în greutate prin exerciţii fizice regulate depinde de respectarea unui anumit regim.

Nu am vrut să o spun mai devreme, dar adevărul este că va trebui să alergaţi zilnic şase kilometri, şapte zile pe săptămână, pentru că asta face parte din program. Dacă aveţi o viteză mai mare de un kilometru în cinci minute, alergaţi mai mult de şase kilometri, până ce depăşiţi un pic o jumătate de oră de ritm cardiac mărit. Dacă viteza vă e mai mică, străduiţi-vă să parcurgeţi toţi cei şase kilometri. Cam cinci minute de pregătire, patruzeci şi cinci de minute pe drum şi zece minute pentru duş şi îmbrăcare. O oră pe zi. În fiecare zi. An după an.

La ce bun?

Dacă tot ce vă doriţi e să daţi jos kile şi să nu le mai puneţi la loc, fără să vă pese nici cât negru sub unghie dacă sunteţi sau nu sănătos şi în formă – tot ce vreţi e să arătaţi bine –, atunci la ce bun tot programul ăsta plicticos de menţinere a formei fizice?

Păi, în primul rând, dacă orgoliul e cel care vă dă ghes, veţi arăta *cu adevărat* mai bine când sunteţi în formă. Greutatea se redistribuie pe trup atunci când grăsimea este înlocuită de muşchi, picioarele capătă o linie mai clară, chiar puteţi sta mai drept. Şi vă veţi *simţi* în

formă, iar asta se manifestă prin felul în care vă mişcaţi şi în strălucirea de pe faţă.

Nu acesta este motivul pentru care alergarea este esenţială pentru programul de faţă. Programul dă rezultate bune pentru că vă schimbă întreaga viaţă. Nu este suficientă schimbarea obiceiurilor alimentare; aveţi nevoie de alt proiect care să vă deturneze mintea de la mâncare, un proiect care, păstrând în minte obiectivul, vă ajută să slăbiţi şi să rămâneţi suplu. Obişnuinţa de a alerga – mai uşor de realizat decât schimbarea obiceiurilor alimentare – face toate astea. Veţi fi luat în tărbacă de prietenii graşi şi sedentari, dar în ziua de azi sunt atâţia cei care practică joggingul, că nu vă veţi face remarcat. Unii zic că alergarea este o modă efemeră, dar eu cred că va rămâne, ca schiatul. La urma urmei, oamenii sunt animale mari şi pline de muşchi. Milioane de ani strămoşii noştri au bătut hăţişurile culegând poame sălbatice, legume şi cereale (alimentaţie nu prea diferită de ceea ce recomand eu) şi hăituind alte animale pe care să le înfulece. Doar acum circa 10.000 de ani am început să domesticim animalele şi plantele, aşa încât să nu mai trebuiască să alergăm după ele. Muşchii sunt aceiaşi şi instinctele s-au păstrat, aşa că nu e de mirare că unor milioane de oameni le place să facă jogging în aer liber. Alergarea va supravieţui. Ea ne satisface instinctele primordiale. (Omul-vânător? Alerg uneori printr-un parc din apropierea casei, fără un traseu fix, căutând cutii şi sticle de băutură la care mă reped, le înşfac şi le arunc ca la baschet în cel mai apropiat coş de gunoi. Spectatorii izbucnesc adesea în urale.)

Alergarea, oricât de satisfăcătoare ar fi, nu este în sine aspectul principal. Aici, importantă este forma: o oră dăruită şapte zile pe săptămână unei activităţi de sine stătătoare, unitare. Constrângere? Ia staţi un pic, până nu faceţi aşa ceva zilnic, an după an, cu evlavie, habar n-aveţi ce înseamnă constrângerea. Nu vreau să fiu urâcios, dar din experienţa de profesor ştiu că puştii se uită atât de mult la televizor, încât rareori pot rămâne concentraţi pe

ceva mai mult de trei minute. Între reclame. Am un prieten din Washington care zice că niciun membru al guvernului nu poate fi deranjat cu probleme pentru care e nevoie de mai mult de un sfert de oră ca să fie pricepute şi rezolvate. Mi-ar plăcea să cred că lucrurile nu stau chiar aşa de rău, însă faptul că perioada de concentrare este atât de scurtă ar putea explica unele dintre boacănele conducătorilor noştri. Formele simple şi scurte rareori acoperă perfect problemele din viaţa reală. (N-aveţi decât să completaţi un formular scurt, de exemplu 1040 A, şi v-aţi ars.) Trebuie să învăţăm să fim perseverenţi în confruntarea cu detaliile complexe. Forma potrivită pentru a modela o întreagă viaţă necesită un devotament de lungă durată faţă de viziunea obiectivului îndepărtat.

Vreau să vă fac să vă concentraţi pe modalitatea de a rezolva probleme pe termen lung. Sunteţi în stare să dedicaţi o oră din zi, în fiecare zi, ani la rând? încercaţi să aflaţi hotărând să alergaţi zilnic o jumătate de oră, fără nicio abatere. Vedeţi dacă puteţi.

Aţi putea zice „foarte bine, şmechere, tu însuţi o faci?” Da. O fac. Cu excepţia zilelor în care plouă prea tare, sau e prea frig, a nins prea mult, sau e polei, sau am prea multă treabă. Şi uneori tendonul piciorului drept...

E grozav dacă puteţi alerga la început cinci sau şase zile pe săptămână. Lucrul crucial este dedicarea. Acceptarea alergării este ca refuzul desertului. La început îl mâncaţi, de teamă să nu jigniţi gazda. Apoi însă vă daţi seama că ei îi convine să nu mâncaţi desertul: li-l dă a doua zi odraslelor. Oricine poate născoci tot soiul de motive ca să nu-şi găsească o oră pentru alergare. Există o singură cale de a nu ceda: pur şi simplu trebuie ca alergarea să fie pe primul loc, *indiferent* ce mai aveţi de făcut. Trebuie să fiţi convins că nimic din ceea ce faceţi într-o zi nu este mai important decât să rezervaţi o oră alergării.

Ce se întâmplă dacă sunteţi preşedintele Statelor Unite ale Americii şi aveţi lucruri foarte importante de

făcut? Indiferent cine sunteţi, aproape tot ceea ce faceţi într-o zi poate fi – în sine – mai important decât alergarea. Dacă analizaţi forma unei zile şi a vieţii dumneavoastră, acest proiect apare într-o lumină diferită. Să zicem că vreţi să vă scrieţi memoriile (dacă sunteţi preşedintele, chiar o veţi face). Trebuie să vă rezervaţi timp pentru asta. De fapt, le puteţi compune în minte, în timp ce alergaţi.

Ne străduim aici să modificăm forma vieţii. Vreau să învăţaţi să faceţi un lucru de sine stătător şi unitar cel puţin o oră pe zi, în fiecare zi. Hai să obţinem asta revenind la conţinutul programului de slăbire.

Cei mai mulţi dintre noi sunt treji cel puţin 16 ore pe zi. Păstraţi una dintre aceste ore pentru alergare.

Nu trebuie doar să alergaţi, ci şi să ţineţi o socoteală. Mişcarea fizică modifică regimul de menţinere. Dacă alergaţi, puteţi creşte un pic numărul de calorii. Însă nu trebuie să uitaţi că, dacă într-o zi nu alergaţi, ardeţi cu 300 de calorii mai puţin şi trebuie să le scădeţi din alimentaţie. Şi în acest caz, corpul nu este reglat chiar atât de precis, însă în plan cumulativ contează.

Pentru compensare, adăugaţi câţiva kilometri în zilele de alergare, cu toate că numărul total de kilometri nu este la fel de important ca obişnuinţa zilnică a orei de alergat şi a numărătorii. Este un exerciţiu interesant – mă refer la problema reorganizării vieţii dumneavoastră astfel încât să puteţi petrece o oră pe zi alergând. Aţi putea face asta în cazul oricărei activităţi de sine stătătoare şi unitară, o oră pe zi, în fiecare zi, dar se întâmplă că vreţi să daţi jos kile şi să nu le mai puneţi la loc. Alergarea e parte din program. Până la urmă, o faceţi pentru formă, ca să învăţaţi să vă controlaţi viaţa.

După o vreme, veţi găsi din ce în ce mai puţine scuze ca să nu alergaţi zilnic. Nu se va întâmpla să rataţi alergarea mai mult de o zi-două pe lună. Îmi amintesc că odată am reuşit să alerg mai mult de 200 de zile la rând. Asta bate recordul lui Joe Ullian, filosoful alergător, ceea ce îmi oferă o mulţumire de sine filozoficească tăcută şi o

compătimire filozoficească mai zgomotoasă pentru Joe.

Nu săriţi peste cal, ca să compensaţi zilele lipsă, atunci când creşte-ţi timpul şi kilometrii în zilele următoare. Rostul exerciţiului este să dureze o oră şi *numai* o oră, în fiecare zi. În loc să vă perturbaţi obiceiurile acordând alergării mai mult de o oră pe zi, mai bine mergeţi pe jos şi urcaţi pe scări. Exploraţi lumea scărilor. Toate blocurile cu birouri şi hotelurile au aşa ceva. În afară de cazul în care sunt mai mult de zece etaje, veţi ajunge de obicei înaintea ascensorului. De asemenea, e greu de crezut că nu aveţi timp să mergeţi pe jos în orice loc pe o rază mai mică de doi kilometri. Puteţi parcurge distanţa asta în mers susţinut într-un sfert de oră şi lejer în 20 de minute. Dacă locuiţi la o distanţă mai mică de doi kilometri de locul de muncă, duceţi-vă şi întoarceţi-vă pe jos. Folosiţi timpul ca să cugetaţi la ceva. (Eu am cugetat la trăsătura distinctivă a filosofilor, şi cred că poate fi aceasta: filosofii îşi plănuiesc timp de gândire.)

Dar alergarea rămâne valabilă! Chiar dacă mergeţi pe jos câte şase kilometri.

S-ar putea să aveţi nevoie de ajutor ca să demaraţi şi ca să supravieţuiţi celor şase săptămâni de tortură. În primul rând, înainte de a începe să alergaţi trebuie să vă faceţi un control medical şi să obţineţi acordul doctorului. Dacă sunteţi un adult normal şi sănătos, nu ar trebui să fie nicio problemă; însă dacă n-aţi mai prea făcut mişcare de la terminarea liceului, veţi fi mai liniştit (ca şi soţul/soţia, de altfel) dacă faceţi un test de oboseală şi un control cardiac înainte de a începe. Toate astea elimină şi una dintre cele mai mari scuze ca să nu alergaţi: grija că poate n-ar trebui să o faceţi.

În al doilea rând, abonaţi-vă la *Runner's World*, sau *Running Commentary*, sau *Women's Sports*, sau la toate, după plac. Vă oferă lunar o mulţime de lecturi stimulative.

În al treilea rând, mergeţi la un magazin de articole sportive care are o gamă variată de încălţări pentru alergare şi căutaţi un vânzător priceput. Dacă vi se pare că

vânzătorul nu se pricepe sau că încearcă să vă tragă pe sfoară, mergeţi la alt magazin. Cumpăraţi încălţămintea care vi se potriveşte cel mai bine. (O să fie scumpă.) Acest lucru este important, pentru că vă puteţi face ferfeniţă labele picioarelor şi genunchii şi spatele dacă purtaţi încălţări care nu vă vin bine sau sunt nepotrivite. Tenişii şi bascheţii obişnuiţi *nu* sunt buni. Ei nu oferă susţinerea şi amortizarea de care au nevoie călcâiele când lovesc solul.

Încălţămintea bună pentru alergare este esenţială, dar nu mai trebuie să cumpăraţi şi altceva. Aveţi deja şorturi, flanele, tricouri şi şosete. Puteţi alerga în blugi, pantaloni vechi din catifea reiată sau de orice alt soi la fel de bine ca în cel mai scump trening pe care îl puteţi găsi prin magazine. Dar astea sunt gusturile mele. Dacă vreţi să alergaţi doar în şort marca Frank Shorter şi bluză marca Joan Samuelson, cumpăraţi-le. Fostele stele ale atletismului american trebuie să trăiască şi ele.

Luaţi-o uşurel. Nu vă extenuaţi. Dacă vă pierdeţi răsuflarea, încetiniţi ritmul. Mergeţi până ce vă reveniţi. Stabiliţi-vă singuri ritmul, pentru că la început e în ordine dacă reuşiţi să parcurgeţi cumva până la capăt cei şase kilometri. Ei da, asta vă va lua mai mult de o oră până ajungeţi la viteza de un kilometru în cinci minute. Prima lună e cea mai grea.

Felul în care vă veţi simţi a doua zi depinde de multe lucruri. Dacă de ani de zile nu aţi mers pe jos mai departe decât de la frigider până la televizor, o să fiţi complet înţepenit şi o să vă doară peste tot.

Foarte bine. Dacă doare, înseamnă că sunteţi viu.

Dar…

Dacă nu reuşiţi să parcurgeţi cei şase kilometri în prima zi, nu vă omorâţi cu firea. Fiecare începe de unde poate. Să sperăm că puteţi face măcar un kilometru şi jumătate. Notaţi-vă distanţa şi încercaţi din nou a doua zi.

S-ar putea să fiţi atât de înţepenit şi plin de dureri în această a doua zi, încât de-abia puteţi merge. Mă rog, faceţi ce puteţi. Veţi şti care-i treaba. Şi nu există remediu

mai bun pentru muşchii înţepeniţi şi dureroşi decât mişcarea şi o baie sau un duş fierbinte.

Muşchii dumneavoastră vor protesta cel puţin trei săptămâni. Strângeţi din dinţi şi respectaţi programul.

Dacă fumaţi, aţi băgat-o pe mânecă. Ar fi mai bine să daţi naibii tutunul, dar nu mă apuc acum să vă pisălogesc pe tema asta. V-aş putea arăta cum să vă lăsaţi, dar nu putem face prea mult dintr-odată. În orice caz, v-am spus deja cum trebuie procedat. Este vorba doar de alt conţinut (să vă lăsaţi de fumat şi să nu mai fumaţi niciodată în loc să daţi jos kilograme şi să nu le mai puneţi la loc niciodată) în aceeaşi formă (dedicarea).

În privinţa suflului: la început puteţi avea o senzaţie de arsură în plămâni. Încetiniţi pasul. Multă lume porneşte prea repede. Nu intenţionaţi să deveniţi sprinter, vă străduiţi doar să alergaţi pe o distanţă medie. Nu puteţi alerga pe kilometri întregi cum alergaţi pe câţiva metri. Aici e vorba de rezistenţă, nu de viteză. Începeţi lent şi perseveraţi. Dacă vă pierdeţi răsuflarea, încetiniţi. Dacă vi se pune un junghi în coaste, mergeţi o vreme. O să treacă. În şase până la opt săptămâni veţi respira mai uşor. Citiţi lucrarea clasică a lui Joe Henderson, *Soluţia cursei lungi*. (Tocmai mi-a venit în minte faptul că Joe Henderson – primul scriitor şi teoretician al revoluţiei alergării – s-a născut într-un orăşel din Iowa, cu câţiva kilometri mai la nord de oraşul meu natal. Să fie doar un sentimentalism stupid?)

Cei mai mulţi oameni depăşesc durerile musculare înainte de a-şi îmbunătăţi suflul; dar, pe de altă parte, dacă după ani de alergare întrerupeţi timp de câteva luni, când începeţi iar de obicei suflul e bun, însă o luaţi de la capăt cu durerile musculare. Nu cumva tocmai am menţionat un motiv ca să rămâneţi credincios obiceiului de a alerga? Dacă alergaţi zilnic, nu va mai trebui să treceţi prin chinurile readucerii în formă a muşchilor. Ia gândiţi-vă un pic.

N-are importanţă. După ce începeţi, ani de zile nu se

va întâmpla să rataţi mai mult de o zi sau două la rând. Aşa cum zice cu cea mai bună imitaţie de accent britanic cumnata mea, Rubie, născută în Illinois şi şcolită la Academia de Ştiinţe Economice din Londra: „O să vă ţineţi tari, cum să nu”. Acel „cum să nu” are o inflexiune sarcastică. Ignoraţi-o. Daţi din cap şi tropotiţi mai departe. Dacă puteţi vorbi în timp ce alergaţi (aceasta defineşte alergarea aerobică), răspundeţi „Ştiu că am să mă ţin, cum să nu”. Alte cuvinte, dar inflexiunea sarcastică în acelaşi loc.

Am apucat să vă spun că alergătorii trăiesc în altă lume? Chiar aşa este, şi nu e o lume doar a alergării. Este şi a extensiilor – nu gimnastica din liceu şi din armată, ci arcuiri lente şi poziţii fixe. Multe dintre cele mai bune exerciţii se bazează pe yoga. Va trebui să includeţi în acea oră şi câteva exerciţii de extensie. A, la dumneavoastră ora înseamnă deja o oră şi zece minute? Ştiţi, 60 de minute nu sunt o cifră sacră. Însă dacă prelungiţi ora peste 90 de minute faceţi mai mult decât cere programul. Experţii nu au căzut de acord asupra duratei exacte, însă 10 – 15 minute de exerciţii înainte sau după alergare ar trebui să vă pună la adăpost de probleme.

Necazul cel mare cu alergarea este că întăreşte şi scurtează în mod diferit unii muşchi ai picioarelor şi spatelui. Trebuie să vă întindeţi muşchii, aşa încât să se creeze un echilibru general. Altfel veţi avea tot soiul de spasme la musculatura dorsală şi cârcei la picioare. Una dintre cele mai bune modalităţi de întindere a tuturor muşchilor este înotul. Aţi putea chiar să înotaţi zilnic, în locul alergării. Numai că alergarea e mai puţin plicticoasă, şi de obicei se găseşte mai uşor un drum cu acces liber decât o piscină cu acces liber.

Vă recomand cele patru exerciţii elementare de extensie pentru picioare şi spate pe care le fac eu:

1. Stând în picioare la distanţă de aproximativ un metru de un perete, înclinaţi-vă şi lipiţi palmele de perete, cu picioarele drepte şi tălpile lipite de podea. Staţi aşa trei

minute. Asta face să se întindă partea din spate a picioarelor.

2. Staţi culcat pe spate, cu picioarele bine întinse şi călcâiele la circa 8 cm de podea, timp de trei minute. Asta întăreşte muşchii stomacului.

3. Staţi culcat pe spate, cu genunchii ridicaţi şi braţele încrucişate pe piept. Trageţi-vă bustul în sus, ca şi cum aţi face o ridicare în şezut, şi rămâneţi timp de trei minute în poziţia de maximă extensie. Asta întăreşte muşchii stomacului şi ai spatelui.

4. Staţi drept cu picioarele lipite, înclinaţi-vă şi atingeţi-vă degetele de la picioare (sau încercaţi să o faceţi). Rămâneţi aşa trei minute. Asta face să se întindă picioarele şi spatele.

Nu săriţi. Nu faceţi ridicări de picioare sau ridicări în şezut sau aplecări repetate cu atingerea degetelor de la picioare. Luaţi poziţiile de extensie şi rămâneţi aşa. Muşchii picioarelor, spatelui şi stomacului se vor întinde şi se vor întări, ajungând la echilibrul corect. Există multe exerciţii bune. Iată încă o ocazie de orgie – a cărţilor cu exerciţii fizice – la bibliotecă sau la librărie.

Dacă alergaţi, vă alegeţi cu dureri la degetele de la picioare, curbura tălpilor, călcâie, glezne, tibii, muşchii gemeni, genunchi, coapse, şale, stomac, piept, gât şi cap. Uneori o să apară o durere cumplită într-o parte sau în alta, şi adesea habar n-aveţi cum să scăpaţi de ea. O dată m-a durut rău, da’ rău de tot, o ureche – nu înăuntru, ci pavilionul. Am făcut şi eu ce fac majoritatea alergătorilor, am alergat mai departe, şi a trecut. Cele mai multe dureri de soiul ăsta dispar la fel de misterios cum au apărut. Se pare că cel mai bun lucru de făcut e să vă vedeţi de treabă, dacă puteţi răbda. Dacă senzaţia e foarte intensă o să vă opriţi singur.

Dacă durerea persistă mai multe zile, întrerupeţi o vreme alergatul. Unele crampe vă pot chinui săptămâni întregi. În cazul în care situaţia se înrăutăţeşte, mergeţi la doctor, care probabil n-o să aibă ce să vă facă, dar vă veţi

simţi mai bine ştiind asta. Aveţi grijă să alegeţi un doctor care aleargă şi el, sau e de acord cu alergarea. Nu e nevoie să mergeţi la un doctor care să vă spună că alergarea vă face rău. V-au spus-o deja o mulţime de prieteni. Ce vă trebuie e un doctor ca acela la care am fost eu odată. (Alergătorilor le place grozav să asculte şi să povestească astfel de lucruri.) Mă durea genunchiul drept de-mi săreau ochii din cap. Aveam senzaţia unei piuneze aşezate sub rotulă, pe care o tot împungea. M-am dus la un ortoped (recomandat de antrenorul de atletism al universităţii).

— Cât de mult alergaţi? m-a întrebat el.

— Păi, vreo cinci-şase kilometri pe zi.

— Aha, a zis el, ia să-i facem o radiografie. Mai sunt şi alte probleme? Cum staţi cu spatele: vreo supărare la şale?

Am răspuns că în urmă cu câţiva ani făcusem un pas greşit, un pas mai apăsat pe călcâiul drept, care mi-a dat o durere cruntă de şale, dar mi-a trecut.

— Am putea să facem şi acolo o radiografie, a zis el. Aveţi asigurare de sănătate, nu?

— Îhî.

— Genunchiul n-are nici pe naiba, a făcut el, fixând radiografia pe cadrul luminos, dar trebuie să vă arăt ceva în legătură cu spatele. Vedeţi vertebrele alea? Sau alergaţi atât de mult cât ziceţi, sau jucaţi la Oţelarii din Pittsburgh. Un şir normal de vertebre e drept. Ia uitaţi-vă la ale dumneavoastră. Fiecare se zbârleşte într-o parte sau alta.

Stătea acolo şi îşi pocnea uşor dinţii cu un creion, uitându-se la radiografie.

Până la urmă am zis:

— E chiar aşa de rău?

— Păi, a replicat el, probabil că nu, dacă nu vă supără. Am descoperit ce a produs problema aceea a şalelor, acum câţiva ani, îi dă el mai departe. Uitaţi-vă aici – şi mi-a arătat cu degetul – la liniuţa albă de pe vertebrele de jos. O fisură care s-a vindecat. V-a durut?

— M-a secat la inimă, am zis eu, dar nu părea să fie

un nerv prins în vertebre, şi puteam face orice mişcare, aşa că n-am luat nicio măsură.

— Nu contează, a răspuns el, oricum n-am fi putut face nimic. Trebuie lăsată să se vindece, nu te atingi de aşa ceva. Presupun că asta aţi făcut?

— Întocmai.

Doctorul a început să-şi strângă lucrurile.

— Ia staţi un pic, am zis eu, cum rămâne cu problema mea? Pot să alerg în continuare?

— Sigur, de ce nu?

— Păi bine, spatele, articulaţiile, toate astea se uzează continuu. N-or să se strice de tot?

A izbucnit în hohote de râs şi a spus:

— Nu, dacă nu aveţi de gând să trăiţi până la 175 de ani.

— Dar spuneţi-mi, l-am întrebat pe când se îndrepta spre ieşire, dumneavoastră alergaţi?

— Sigur că da.

Pat, nevastă-mea, m-a întrebat dacă vreau cu adevărat să bag în această carte chestia cu vertebrele. „Zău, vertebrele alea zbârlite mă înfioară”.

Am spus aici povestea din mai multe motive. În primul rând, eu v-o zic p-a dreaptă. Dacă alergaţi or să apară unele probleme. Dar dacă nu o faceţi veţi avea alte probleme. Se menţine echilibrul. Sunt convins că merită cu vârf şi îndesat să vă păstraţi în stare bună inima şi sistemul respirator cu preţul unei oarece uzuri a articulaţiilor. Oricum, nu o să trăiţi până la 175 de ani. Şi e păcat că nu: tatălui meu i-ar fi plăcut.

Într-un program de alergare bine gândit, riscul de vătămări majore e mai mic decât riscul unui accident de maşină.

Acum, că v-am dat două argumente înşelătoare la rând, aş face mai bine să mă opresc şi să vă ţin o lecţie de filosofie. Faptul că avantajul reparării inimii depăşeşte dezavantajul vătămării articulaţiilor nu este un argument care să vă convingă să alergaţi. Şi faptul că faceţi un lucru

periculos, cum este mersul cu maşina, nu este un argument care să vă convingă să faceţi unul ceva mai puţin periculos, cum este alergarea. Concluziile argumentelor implicate nu decurg din premise. Sunt de tipul *non sequitur*. Literatura fanaticilor sănătăţii este plină ochi cu astfel de aberaţii. Ar trebui să le respingeţi.

Cooper demonstrează în lucrarea *Aerobics* că efectul benefic al alergării asupra inimii poate fi spectaculos. Aici nu e nicio aberaţie. Însă afirmaţia uzuală din literatura despre alergare, că nicio persoană care a reuşit să alerge până la capăt într-un maraton nu a murit de inimă, nu e adevărată (aşa cum a demonstrat cu brio James Fixx, care a scris *Totul despre alergare*); nu e cu nimic mai adevărată decât ceea ce se afirmă în industria nucleară, că nimeni nu ar fi murit vreodată de cancerul provocat de activitatea dintr-o centrală nucleară. Dat fiind că trăim în lumea în care trăim, riscul de a muri din cauza iradierii este mult mai mare decât cel de a da ortu' popii în timpul alergării, *n fest-ce pas*[3]? Eu zic că puteţi foarte bine să vă ţineţi de acest program (chiar dacă argumentul este de tipul *non sequitur*).

În plus, aşa cum ştim cu toţii, scopul este slăbitul şi menţinerea noii greutăţi. Câtă vreme metoda nu vatămă pe nimeni altcineva, şi nici pe dumneavoastră chiar atât de mult, care e problema? Trebuie să faceţi ceva pentru dumneavoastră, în afară de cazul în care preferaţi să şedeţi cu braţele încrucişate (şi asta înseamnă a face ceva, dar înţelegeţi ce vreau să zic). Chiar dacă regimul pe care îl recomand pentru îndeplinirea programului meu vă face să suferiţi, cel puţin la început, nu sunt mari riscuri de a vă face rău cu adevărat. De fapt, dacă aţi fost sedentar, veţi fi mult mai sănătos după implicarea în program decât înainte, indiferent dacă v-aţi propus-o sau nu.

Dacă vă ţineţi serios de acest program, veţi dori probabil să vorbiţi şi altora despre el. Trebuie să vă avertizez că foarte puţini vor fi cei cărora le pasă şi foarte

3 Nu-i aşa? - în limba franceză în original. (N.t.)

mulţi cei care vă arată cu vehemenţă că-i doare-n cot. A, veţi găsi câţiva interesaţi şi dornici să asculte (spuneţi-le să cumpere cartea), dar chiar şi un fan al joggingului probabil că va începe să dea înapoi dacă vă apucaţi să-l bateţi la cap cu virtuţile renunţării la alimentele prelucrate. Amintiţi-vă de încă o vorbă a lui Descartes: nu-i bine să stârneşti oamenii.

Adoptaţi acest program pentru dumneavoastră. Dacă va duce la schimbarea lumii, foarte bine, dar trebuie să începeţi în propria casă, schimbându-vă pe dumneavoastră.

Veţi auzi că unii maratonişti de talie mondială nu mănâncă decât prăjiturele Twinkies şi cartofi prăjiţi şi beau găleţi de bere. Nu mă îndoiesc că unii dintre ei chiar aşa fac, cu toate că s-ar putea să fie doar vedetism. În orice caz, ei nu aleargă pentru a-şi îmbunătăţi sănătatea.

Nu. Chiar şi atunci când *nu* aleargă regulat, tipii ăştia rămân de obicei în preajma greutăţii ideale a lui Van Aaken, care, după cum vă amintiţi, este cu 20% sub greutatea medie americană. Asta înseamnă că un maratonist de clasă mondială înalt de 1, 82 m cântăreşte vreo 60 de kilograme sau mai puţin. Nu am vorbit despre tipurile de corp, deoarece limitele greutăţilor perfect sănătoase se află la circa 9 kilograme de ambele părţi ale mediei americane, adică un interval de vreo 18 kilograme. La pragul de sus al intervalului se află, probabil (dar nu obligatoriu), clasicul tip de corp greoi, endomorfic, iar la pragul de jos clasicul tip uşor, ectomorfic. Majoritatea oamenilor intră în categoria mijlocie, mezomorfică, şi un bărbat mezomorfic de 1, 90 m poate să aibă o greutate între 80 şi 100 de kile şi să fie perfect sănătos. Nu vreau să insist prea mult asupra acestor cifre, deoarece clasificarea corpurilor în ectomorfic, mezomorfic şi endomorfic nu este un diagnostic. Ceea ce vreau să subliniez este că mulţi maratonişti de talie mondială au corpul de tip ectomorfic. (Aşa este şi Cristos în majoritatea reprezentărilor, în vreme ce Buddha este întotdeauna un endomorfic gras şi voios, şi

puteţi interpreta cum vreţi toate astea.)

Dacă alergaţi câţiva kilometri şi apoi vreţi să puneţi la loc cele 300 de calorii arse, mâncând o Twinkie şi dând pe gât o cutie de bere, cine ce treabă are?

Nu încă. Creaţi-vă întâi obişnuinţa. Consolidaţi-vă un an sau doi capacitatea de a vă dispensa de alimentele prelucrate şi abia apoi oferiţi-vă periodic „vacanţe ale moralei” Până atunci nădăjduiesc că veţi hotărî să vă faceţi damblaua cu *soufflé Grand Marnier*, nu Twinkies, iar berea va fi neagră, de import, şi va costa de trei ori mai mult decât o sticlă de bere blondă americană. Presupun că la mine e vorba, în esenţă, de o prejudecată estetică.

În afară de chestiunea tipului de corp, am evitat şi problema faptului că unii oameni ar putea avea din naştere metabolismul mai activ decât al altora. Există, într-adevăr, diferenţe, iar faptul că unii sunt graşi şi alţii slabi ar putea fi legat mai degrabă de metabolism decât de tipul de corp. Însă atunci când o persoană cu adevărat obeză vă spune că ţine cu stricteţe un regim de 900 de calorii pe zi şi nu reuşeşte să slăbească, e momentul să urmaţi sfatul filosofului David Hume în privinţa relatărilor despre minuni. Dacă relatează doar câţiva oameni, trebuie să vă întrebaţi ce e mai verosimil, ca minunea să se fi petrecut într-adevăr sau ca ei să mintă. Dacă o mulţime de oameni relatează despre o minune, e mai verosimil să fi fost traşi pe sfoară sau să se fi petrecut minunea? Sunt convins că nu există vreo dovadă că dolofanii ar fi mai înclinaţi spre minciună decât restul lumii, dar se ştie că unii dintre graşi mint în privinţa cantităţii de mâncare consumate. Probabil că sunt la fel de mulţi slăbănogi care mint când zic cât de *mult* mănâncă şi grăsuni care mint când zic cât de *puţin*.

Cei supli par adesea să mănânce mai mult decât o fac, de fapt. Cunoaşteţi probabil oameni care par să ronţăie tot timpul ceva, dar de obicei numărul de calorii pe care le consumă zilnic nu depăşeşte prea mult, sau deloc, cantitatea de calorii necesară pentru menţinerea greutăţii unor persoane de talia lor. Sigur că există unele deosebiri

legate de numărul de calorii arse de diferite persoane pentru a rămâne la aceeaşi greutate, însă cei supli care bagă în ei cât un cal ajung până la urmă să arate ca un cal văzut din spate.

David Hume nu a negat posibilitatea producerii minunilor. El era însă un individ bănuitor, care ar fi înţeles cu siguranţă problema noastră. În tinereţe fusese neîndemânatic, slab şi cinstit. Oricine l-ar fi încadrat în clasa ectomorfilor. Pe la 20 de ani a avut o criză de scepticism, a scris una dintre lucrările clasice ale filosofiei occidentale (*Tratat despre natura umană*) şi a luat 30 de kile în şase săptămâni, devenind un personaj gras şi voios, care a rămas aşa până la sfârşitul vieţii. Hume a fost un om minunat. El şi Benjamin Franklin făceau chiolhanuri de pomină la Paris, jucau whist şi sileau cu îmbrăţişări de urs cuconiţele savante să li se aşeze în poală. După ce în tinereţe fusese tipul clasic de ectomorf, iar la maturitate tipul clasic de endomorf, Hume ar fi primul care să spună că motivul cel mai probabil al creşterii în greutate nu este metabolismul leneş, ci consumul total de hrană.

Oamenii nu sunt la fel, e adevărat, dar înainte de a crede relatările fanteziste număraţi cinstit caloriile. Dacă găsiţi pe cineva care cântăreşte 45 de kile, consumă 4.000 de calorii zilnic şi nu se poate îngrăşa, sau care cântăreşte 135 de kile, consumă 1.000 de calorii pe zi şi nu poate slăbi, convingeţi-l să meargă la doctor. Aţi descoperit nu doar un miracol în came şi oase, ci şi o persoană cu sistem metabolic anormal, care e foarte bolnavă.

Mai sunt multe de spus despre alergare. Dacă vă place, veţi constata că e ceva minunat. Unii spun că alergarea le dă o stare naturală de bine, şi dacă este aşa, atunci se poate explica faptul că alţii spun că alergarea îi face să iasă din starea de deprimare, în sine, alergarea este un lucru pe care îl puteţi face pentru dumneavoastră o viaţă întreagă. Indiferent dacă intraţi sau nu în vreo competiţie, puteţi consemna recordurile de distanţe şi de timpi, vă puteţi stabili anumite obiective şi vă creaţi o lume

proprie a străduinţelor şi a împlinirilor. Toate astea sunt grozave, dar ies din cadrul programului nostru. Mă despart cu oarecare regret de acest subiect. În orice caz, alergarea este un lucru pe care cei mai mulţi dintre oameni îl pot suporta, dar nu cade cu tronc oricui. Dacă nimic nu vă poate face să alergaţi, încercaţi înotul, ciclismul sau canotajul (conţinut diferit, aceeaşi formă). Voi trece acum la ceva în stare să răscolească orice făptură omenească, chiar şi pe cele mai sedentare. Puţini sunt cei care nu sunt atraşi de sex.

Dar înainte de a ajunge acolo, un bob zăbavă, ca să mă uit în jur. Centrul de Perfecţionare în Domeniul Ştiinţelor Comportamentale este un loc minunat pentru a scrie o carte despre modul în care poţi prelua controlul asupra propriei vieţi (să-i zicem modificare autoimpusă a comportamentului?). Centrul se află pe un deal, deasupra Universităţii Stanford, şi privirea cuprinde de acolo strălucirea Golfului San Francisco, până dincolo, la ceţoasele coline din Berkeley. Filosoful George Berkeley a scris o poezie în care apare versul „Spre soare-apune e drumul Imperiului”, şi de aceea oraşul din jurul primei universităţi mari de pe Coasta de Vest se numeşte Berkeley.

În amurg luminile sclipesc ca un milion de fire împletite, peste dealurile de la vest către Pacific, peste câmpiile de sare de la nordul oraşului San Francisco. Noaptea e de catifea, iar aurora e roz şi azurie. În lumina foarte limpede a amiezii, turlele miniaturale din depărtare arată ca unul dintre oraşele magice ale lui Italo Calvino, zărite prin orificiul dintr-un ou încrustat cu nestemate.

Chiar deasupra dealului din spatele Centrului se află Acceleratorul Liniar de la Stanford. Această clădire lungă de un kilometru şi jumătate găzduieşte instalaţiile pentru studierea interiorului atomilor. Ea urmează traseul Faliei San Andreas. În 1906, o uşoară mişcare de-a lungul acestei falii a distrus San Francisco. S-a întâmplat de multe ori în trecut. Se va întâmpla din nou. Seismologii zic că pământul

se va mişca sub picioarele noastre înainte de sfârşitul veacului. Sunt vremuri apocaliptice. Aşteptăm Marele Cutremur.

Iar aerul are gustul şi scânteierea unui vin alb, sec. Fiecare zi pare primăvară timpurie. Cartea mea e pe jumătate gata. Mâine este Anul Nou Chinezesc şi merg cu prietenii la un ospăţ chinezesc. O să vorbim şi o să râdem şi o să ne ghiftuim. O să dăm semnalul de începere a anului Câinelui.

Mă uit prin peretele de sticlă al biroului meu la dealurile unduitoare din jurul Stanfordului. Când am ajuns aici, în septembrie, aveau cea mai dulce culoare aurie din California. Stejarii falnici şi negri erau goi. Acum e sfârşitul lui ianuarie din alt an.

A plouat. Stejarii sunt verzi, dealurile sunt verzi, strălucind ca smaraldul, doldora de bogăţii şi pline de viaţă. Straturi de nori înalţi stau deasupra dealurilor voluptuoase.

Dealurile mă cheamă. Mă îmbrac cu hainele de alergat, leg bine şireturile ponositelor mele încălţări de alergat, ies din încăpere şi încep să alerg.

Sexul

Vorbeam de obsesii… La fel cu oricare om normal, o mare parte din viaţă am fost obsedat de sex. E o chestiune al naibii de greu de tratat filozoficeşte. Vă cer iertare pentru încercarea de a o face în această carte, o carte care se ocupă de regim în sensul larg, o carte legată de forma vieţii.

Abordarea filosofică a sexului se izbeşte de două dificultăţi. Una este cum să te detaşezi de Freud şi cealaltă este cum să eviţi să ajungi – cum zicea tatăl meu – „să te râdă şi curcile”. Într-o altă carte de-a mea (*Sex şi revoluţie*, despre care voi vorbi mai încolo), primul capitol este intitulat „Regulatul simplu şi cel fiţos” – nu este vorba despre tehnici, „simplu” însemnând de amuzament, iar „fiţos” implicând iubire şi ură. Mottoul cărţii a fost „regulatul” din cartea lui Henry Miller *Tropicul Racului*, şi

am brodat pe acest subiect în mare vervă. Asta era pe la jumătatea anilor ’60. Mai de curând am atacat iar subiectul într-un roman despre povestea de dragoste dintre un bărbat de şaptezeci de ani (care se pregăteşte să stabilească un record mondial al maratoniştilor de şaptezeci de ani – un record la maraton, vreau să zic) şi o femeie de douăzeci şi şase.

Manuscrisul a stârnit oarece interes, aşa că iată-mă într-un restaurant simpatic din New York City, de vorbă cu o jună editoare. Avea în jur de treizeci de ani, citise manuscrisul şi s-a trezit *ea însăşi* aşezată faţă în faţă cu acest tip mai în vârstă, al cărui păr se vedea că fusese odată zburlit şi roşu, dar a cărui barbă era acum căruntă. Şedea cu genunchii strâns lipiţi şi îmi spunea că romanul e scris bine, dar diferenţa de vârstă e absurdă. Acum sunt gustate romanele despre criza vârstei mijlocii, aşa că ar trebui să-l fac pe el de patruzeci, şi atunci ar merge.

— Dar romanul este tocmai despre ubicuitatea iubirii şi faptul că moartea e inevitabilă, am zis eu. Tocmai asta e, că vârsta lor nu schimbă nimic.

— Dar *tatăl meu* are şaptezeci de ani! a protestat ea.

În ochii mei a apărut ceea ce îmi plăcea să cred că era o licărire poznaşă, dar interlocutoarea a înţeles că-i fac cu ochiul, după cum mi-a spus mai târziu.

— A, da? am făcut eu. Şi nu se opreşte pe stradă să se uite după femei?

— Păi, da. Se uită, a zis ea.

M-am rezemat de spătarul scaunului şi am întins mâinile în faţă, în semn de „punct ochit, punct lovit”. Ea s-a întors la birou şi mi-a povestit apoi că o femeie mai în vârstă de acolo i-a spus: „Auzi, puştoaico, eu cunosc câţiva bărbaţi de şaptezeci de ani care sunt *de nota 10*” Cu toate acestea, *Să rămâi în frunte* este încă (aşa cum m-a dăscălit agentul meu să zic) „în curs de elaborare” îi rog pe editori să ia notă.

Oamenii sunt sexuaţi, ceea ce nu îi deosebeşte de alte animale. Dar numai oamenii pot fi excitaţi sexual şi în

afara perioadelor de călduri ale femelelor. Oamenii, bărbaţi şi femei, de la pubertate până în mormânt, sunt aproape întotdeauna interesaţi de sex, şi nu e nevoie de stimulenţi biologici speciali pentru a se excita. Ştiaţi toate astea? Prea bine, iată întrebarea: care este rolul pe care această sexualitate specială, atipică, a oamenilor îl joacă în lucrarea complicată a destinului uman? Nu doar ce înseamnă pentru destinul omenirii faptul că suntem sexuaţi, ci care este semnificaţia faptului că suntem *supersexuaţii* în filosofie poţi ieşi cu faţa curată şi dacă închei cu o întrebare, nu cu un răspuns. Iată o bună definiţie a filosofiei: să pui întrebarea cea bună. De exemplu: am reuşit să ajung de râsul curcilor?

În *Civilizaţie şi insatisfacţii*, Sigmund Freud spune – şi îl cred – că „iubirea sexuală ne-a dat cea mai intensă trăire a unei senzaţii de plăcere copleşitoare şi, astfel, ne-a oferit modelul de căutare a fericirii”. Dar Freud continuă cu faptul că nevoile sexuale trebuie să fie reprimate, pentru a elibera energia necesară dezvoltării civilizaţiei. Dacă oamenii ar da frâu liber sexualităţii, socotea Freud, s-ar prăbuşi viaţa în societate. Multe religii importante propovăduiesc acelaşi lucru, şi în întreaga lume activitatea sexuală e controlată strict de către familie, biserică şi stat.

Cum se încadrează sexul în dieta filosofului? Păi, este esenţial, dar şi plăcut, trag nădejde. La fel cu Freud, o să vă cer să folosiţi o parte din această energie sexuală obsesivă pentru a vă controla viaţa. Aţi învăţat deja să vă controlaţi propriile nevoi sexuale. Pe de altă parte, la fel cu Henry Miller (ale cărui cărţi le-am citit pe când erau încă aduse prin contrabandă de la Paris), cred că Freud supraestimează pericolul ce te paşte dacă sari în pat atunci când ţi se oferă o ocazie bună. Nu civilizaţia este cea ameninţată de amorul liber, ci puritanismul victorian izmenit şi eficienţa comercială a sexului în reclame.

Nu, n-am răspuns la întrebarea filosofică. Am să fac câteva încercări, luând-o mai pe ocolite. Sexul este acel gen de subiect care te poate băga în bucluc dacă îi

trânteşti cuiva în faţă ceea ce crezi.

Când ne gândim la sex, trebuie să ne gândim la pasiunile numite iubire şi ură; la putere, la exploatare şi la relaţiile stăpân-sclav despre care Georg Wilhelm Friedrich Hegel, în *Fenomenologia spiritului*, şi Jean-Paul Sartre, în *Fiinţa şi neantul*, spun că reprezintă centrul relaţiilor omeneşti. Vedeţi, asta e altă belea cu filosofia sexului. O mare parte a relaţiilor sexuale umane e amuzantă, dar când încerci să priveşti lucrurile filosofic, devine *apăsător*. Am să închei această introducere apologetică la capitolul despre sex revenind la Henry Miller. *Tropicul Racului* este o preamărire desfrânată, sexistă, neruşinată, a sexualităţii umane. Conţinutul se rezumă la: nu-i lăsaţi să vă pună căpăstrul. Adică: fiţi stăpân pe viaţa dumneavoastră. În *Cărţile din viaţa mea*, Henry Miller se închină în faţa scriitorilor care l-au influenţat, iar eu recunosc aici influenţa lui asupra mea. În cinstea lui Henry Miller, cel care a devenit un avocat al amorului liber dintr-un adolescent care trebuia să meargă la Facultatea de Agricultură şi Mecanică din Iowa, unde fetele (inclusiv viitoarea lui soţie) erau obligate să se înapoieze la cămin până la 20.30 în zilele lucrătoare şi până la 22.30 duminica. Şi uite că asta n-a avut importanţă.

Literatura lui Henry Miller nu este singura despre sex care să aibă valoare stimulantă. Nu sunt multe lucruri pe care să nu le ştim despre mecanica şi fiziologia sexului uman. Masters şi Johnson, care au împănat cu electrozi orice orificiu şi protuberanţă posibile, pentru a crea fundamentul ştiinţific impecabil şi indispensabil în acest domeniu, sunt de la aceeaşi universitate cu mine. Acum câţiva ani era foarte la modă printre cuplurile de la Universitatea din Washington să ţină ca din întâmplare pe măsuţa de cafea din salon un exemplar din *Reacţia sexuală umană* a lui Masters şi Johnson, cu dedicaţia „Mulţumiri pentru colaborare” şi semnătura „Bill şi Virginia”.

Nu am încredere în autorii care vă spun că puteţi arde caloriile prin activitate sexuală. Majoritatea relaţiilor

amoroase se consumă, la urma urmei, în pat, care nu e un teren chiar atât de mare ca să poţi alerga în jurul lui. Poate că reuşiţi să consumaţi niscaiva calorii făcând mai întâi exerciţii de încălzire, dar cărţile de „sexerciţii” care vă promit marea cu sarea pentru marea scenă nu sunt altceva decât cărţi de exerciţii pe care editorul speră că le veţi cumpăra în virtutea obsesiei faţă de sex. Ele nu sunt nici mai rele, nici mai bune decât alte cărţi de exerciţii fizice. Dar niciuna dintre cărţile de „sexerciţii” – nici chiar cele care vă arată cum să puneţi, ce să puneţi, unde şi când – nu descrie vreo activitate care poate să vă salte ritmul cardiac peste 125 de bătăi pe minut şi să-l menţină aşa timp de 30 – 35 de minute. Desigur, oricine poate găsi modalităţi de a face asta în timpul actului sexual, dar ar fi oare distractiv să te tot zbânţui de mama focului 35 de minute? Cu alergarea e în ordine, dar în acest caz ar fi ridicol.

Sunt multe de spus despre sex, şi toate legate de tema acestei cărţi. Hai să pornim de la faptul că ne dorim cu toţii satisfacţia sexuală în braţele cuiva de care suntem atraşi puternic. Avem exemple bune ale lucrurilor care ne atrag? Desigur. Deschideţi pe mijloc *Playboy* şi *Playgirl*. Vă dau un exerciţiu: calculaţi greutatea şi înălţimea trupurilor de vis care apar acolo. Acum mergeţi la reclamele din *Vogue* şi *New Yorker* şi faceţi acelaşi lucru cu manechinele din ele. V-aţi prins? Trupurile goale pe care ne place să le privim sunt inevitabil mai scunde şi mai grele decât trupurile îmbrăcate pe care ne place să le privim. Aproape toate nudurile prezentate pe paginile din mijloc depăşesc media americană de greutate pentru înălţimea lor. Mulţi dintre bărbaţi nu au pe ei prea multă grăsime, dar depăşesc media datorită musculaturii dezvoltate. Cât despre femei, kilogramele lor în plus se încadrează, cu siguranţă, în noţiunea clinică de „grăsime”, dar rareori se face referire la ele în termeni depreciativi.

Să ne imaginăm acum manechinele din *Vogue* dezbrăcate. Uitaţi-vă la obrajii ăia scobiţi, nici urmă de

pulpe, şoldurile osoase. Slabe şi înalte, cu coate şi genunchi care împung, şi bărbaţii şi femeile la fel de asexuaţi.

Aceasta demonstrează din nou că a fi „supraponderal în America” este mai mult un produs excentric al minţii. Când ajungem la capacitatea de a stârni dorinţa sexuală, cei aflaţi la limita de sus a marjei de greutate medie a americanilor sunt preferaţii. În fanteziile noastre sexuale, ca şi în realitate, vrem pe cineva cu un pic de cămiţă pe oase. Asta se vede din faptul că produsele se vând mai bine cu reclame sexy. Amintiţi-vă de bărbaţii şi femeile de talie mare, cu coapse groase, din reclamele pentru Marlboro. Industria tutunului din America apelează la preferinţele sexuale pentru a vinde ţigări. Dezbrăcaţi-i pe fumătorii ăia forţoşi şi veţi avea imaginile din paginile de mijloc ale revistelor.

Ar putea să fie folosite în reclamele pentru ţigări manechinele slăbănoage, cu obrajii supţi? Nu ca să-i facă să cumpere ţigări pe bărbaţii care se tem de cancer. Dar femeile cadaverice în haine elegante sunt folosite ca să vândă Virginia Slims unor femei care ar dori să arate ca acele manechine.

Asta îmi dă apă la moară pentru o mică sclipire filosofică despre cunoaştere şi credinţă. Puteţi foarte bine să credeţi lucruri contradictorii, de exemplu că puteţi trişa cu regimul şi totuşi să slăbiţi. Dar nu puteţi *cunoaşte* lucruri contradictorii, deoarece cunoaşterea trebuie să fie consecventă. De exemplu, femeile ştiu că o haină de mărimea 12 de pe un raft de la Penney’s este mult mai mică decât cea de mărimea 12 a hainelor scumpe. Dacă până acum ţi-ai cumpărat haine ieftine, dar doreşti să porţi o rochie cu măsură mai mică, nu trebuie decât să plăteşti mai mult. Puteţi să ştiţi asta, să faceţi acest lucru şi totuşi să fiţi convinsă că aţi slăbit. Oricum, toată lumea ştie că un cântar de baie nu cântăreşte cu precizie.

Ce bine ar fi să puteţi purta acele haine scumpe; pe de altă parte, nu cumva vreţi să arătaţi ca moartea-n

vacanţă când vă dezbrăcaţi în faţa iubitului? Această ambiguitate se perpetuează şi alimentează industria regimurilor. Câtă vreme tot ne îngrăşăm şi slăbim, roata lumii se învârteşte.

Da, ştiu că sexul e o chestiune serioasă. La fel cu alergarea, e în acelaşi timp şi o altă lume. Dar nu trebuie să discutăm aici decât lucrurile care ne susţin în programul de slăbire şi de menţinere a noii greutăţi. Hai să ne ocupăm întâi de plăcerea şi utilitatea anticipării, şi apoi de raportul dintre satisfacţia sexuală şi nevoia de hrană.

Una dintre poveştile cu cel mai mare succes din literatura despre regimuri este cea a lui Goldberg „Grasu'" din New York

City. La 25 de ani cântărea deja de câtăva vreme peste 135 de kile. S-a hotărât să slăbească, din mai multe motive, dar majoritatea acestora se rezumă la un cuvânt: fetele. Ca să nu ne ascundem după deget, „Grasu'" voia să facă amor. Nu l-am întâlnit niciodată pe dl Goldberg, dar îmi place de el. S-a dus drept la miezul problemei. N-a spus că vrea să arate mai bine sau să fie în formă bună, nu-l rodea simpla problemă a amorului propriu sau a sănătăţii; nu, Goldberg „Grasu'" şi-a pus sufletul în palmă. Omul voia să iubească şi să fie iubit. Nimeni nu se-ndrăgosteşte de un grăsan. Aşa că „Grasu'" a slăbit şi a rămas slab.

Cum a reuşit? în primul rând ştia ce vrea. Nimic nu e mai bun pentru a reţine atenţia cuiva decât făgăduinţa raiului. Anticiparea ajută enorm la concentrarea minţii. El a exploatat anticiparea ca să ajungă la ţintă, şi foloseşte în continuare anticiparea pentru a se menţine.

Ştiţi bine că, în realitate, nu este adevărat că partea cea mai bună a sexului este gândul la el, dar e sigur că anticiparea e foarte plăcută. Goldberg „Grasu'" ţine un regim strict şase zile pe săptămână. Apoi, o zi pe săptămână se destrăbălează. În zilele de orgie îşi permite hrană din magazine de delicatese, din magazine cu hrană

specifică anumitor naţionalităţi sau din restaurante scumpe, dar de cele mai multe ori înfulecă tot soiul de prostii. Regimul îi permite să mănânce tot ce are chef o zi pe săptămână, dar el nu se îndoapă în zilele de orgie aşa cum o făcea când cântărea peste 135 de kile. Îţi trebuie o mare capacitate ca să consumi 10.000 de calorii la o masă, chiar dacă eşti într-o „vacanţă a moralei”. „Grasu’” pur şi simplu nu mai poate mânca atâta.

Ceea ce îl susţine în zilele de foamete este anticiparea. Aşa cum facem cu toţii, şi el se gândeşte mult la mâncare. Ştie că nu o poate avea tot timpul în realitate. Mai sunt şi alte lucruri de făcut în afara mâncatului. În timpii morţi – ca să ne agăţăm de o expresie biblică pe care a făcut-o celebră preşedintele Carter într-un interviu în *Playboy* – păcătuieşte cu gândul.

Asta îl face să nu se abată de la drumul cel drept. Apoi, o zi pe săptămână, îşi dă frâu liber. Platon vorbea despre un om care simţea dorinţa copleşitoare de a privi un morman de trupuri mutilate, dar în acelaşi timp i se făcea rău doar gândindu-se la asta. Până la urmă, nu s-a mai putut abţine, s-a dus să se uite şi a zis „Ospătaţi-vă, ochi afurisiţi, ospătaţi-vă” Goldberg „Grasu’” cântăreşte de aproape patruzeci de ani 65 de kilograme. Bărbatul de 135 de kilograme care a fost odată îl mai bântuie încă, aşa că o dată pe săptămână „Grasu’” îşi duce fantoma la troacă şi-i zice „înfulecă, porcule!”

Îmi scot pălăria în faţa metodei lui Goldberg „Grasu’”, dar cred că e prea dură pentru cineva care nu a cântărit niciodată 135 de kile. Pentru dumneavoastră este important ca din această metodă să recunoaşteţi şi să folosiţi anticiparea.

Anticiparea este sarea şi piperul care aşteaptă să se împrăştie pe omleta vieţii. Vă face să salivaţi de poftă. Sunteţi în stare să aşteptaţi. Când ştiţi că ospăţul se apropie, reţinerea e o tortură dulce. Cu cât e mai complicat planul şi cu cât e mai îndepărtată îndeplinirea lui (gândiţi-vă la rai), cu atât e mai mare plăcerea. Fantezia

mea despre masa pregătită de un maestru bucătar din Lyon este o orgie pornografică a anticipării. Poate că va trebui să economisiţi ani la rând înainte de a putea savura acea masă. Ar merita efortul, atât pentru mâncăruri, cât şi pentru contribuţia la programul de menţinere a greutăţii dorite.

Mulţumesc, Goldberg „Grasu’”.

Exerciţiul sexual consumă *cu adevărat* calorii, şi vi-l recomand călduros indiferent dacă doriţi sau nu să slăbiţi. Însă ar fi tare greu – şi ar dura mai mult – să consumaţi în încleştarea amoroasă caloriile arse într-o alergare de 6 kilometri. Credeţi-mă pe cuvânt, dacă nu ar fi nevoie *decât* de sex aş fi primul care să v-o spună. Cred că trebuie să ignorăm şi teoriile care apar în unele dintre cele mai uşuratice cărţi despre regim, cum că hâţa-hâţa te face să uiţi de mâncare. La urma urmei, oamenii nu sunt precum mâţele şi câinii, care pot sta la vânătoare zile întregi fără să mănânce. În cofetării şi restaurante se încheie la fel de multe afaceri ca în moteluri.

David Hume a studiat natura omenească luându-se pe sine ca model. El şi-a spus că natura sa seamănă mult cu a oricărui alt om, şi rareori a ezitat să-şi generalizeze propriile reacţii în teoriile despre natura omenească. Şi eu cred asta. Cunoaşteţi maxima latină

Triste est omne animal post coitum, praeter mulierem gallumque.

Toate animalele sunt triste după raportul sexual, în afară de femei şi de cocoşi.

Presupun că bărbatul melancolic care a formulat-o se gândea la faptul că, după o întâlnire foarte satisfăcătoare, cocoşul cârâie, iar femeia adoarme. Eu mă simt întotdeauna „după” perfect treaz, fericit şi flămând. Gândurile o iau de la sine spre frigider. După un raport sexual, toţi bărbaţii mănâncă. Din câte ştiu despre David Hume, sunt sigur că ar fi de acord cu mine.

Cum rămâne cu teoria că lipsa de afecţiune şi de satisfacţie sexuală îi face pe oameni să-şi caute alinarea în

hrană? Doar ştim că persoanele frustrate se duc şi-şi cumpără ciocolată pe care o iau în pat şi o mănâncă până la ultima fărâmă. Nu este un cerc vicios de feedback? Un tânăr mănâncă şi se îngraşă pentru că nu are iubită, şi apoi nimeni nu-l iubeşte pentru că e atât de gras, aşa că mănâncă şi mai mult şi se umflă şi mai tare. Şi cum rămâne cu tânăra care nu ţine regim de teamă că nu-şi va găsi un iubit chiar dacă ar fi suplă? O iubită sau un iubit nu i-ar ajuta şi pe el, şi pe ea?

Ba da.

Însă mă încumet să prezic că simpla satisfacţie sexuală nu-i ajută pe aceşti oameni să slăbească şi să nu se mai îngraşe la loc.

Bun, ce-ar fi atunci să-i lipsim anume pe oameni de satisfacţia sexuală conform teoriei opuse, că atunci şi-ar pierde pofta de mâncare? Nu-mi place deloc această sugestie. Uneori pruncii şi chiar unii adulţi lipsiţi de afecţiune lâncezesc şi mor. Mă îndoiesc că există vreun caz cunoscut în care lipsa satisfacţiei sexuale să fi fost cauza directă a morţii, însă chiar dacă abstinenţa sexuală ar fi calea infailibilă de slăbire, oare v-aş recomanda-o? Vă arde de glumă? (De altfel, câţi călugări şi călugăriţe graşi cunoaşteţi?)

Aş face mai bine să las aceste teorii pe seama fratelui meu, Jim, care intenţionează să scrie propria carte despre grăsime. Cine ştie, poate că şi sora mea, Connie, va scrie una, de vreme ce eu am făcut-o deja.

Aşa cum am menţionat, acum câţiva ani am scris o carte epocală numită *Sex şi revoluţie*, pe care, din diferite motive (cu toatele foarte întemeiate) nu am încercat niciodată să o public. Teoria ei generală este că revoluţia sexuală ar putea duce la revoluţia economică mondială. Acum îmi pare o idee cam tembelă, întrucât cei aflaţi la putere au cooptat revoluţia sexuală, aşa cum au făcut cu mişcarea hippy şi cu alergătorii rebeli. Te pomeneşti că agenţii federali or să legalizeze consumul de marijuana.

Cum e cu fumatul? O colegă întru filozoficeasca

îndeletnicire, care preferă să rămână anonimă, zice că a fost grasă şi acum îşi ţine sub control greutatea cu ajutorul fumatului. I-am spus odată: „Ministrul sănătăţii a stabilit că fumatul e nesănătos”. „Auzi”, mi-a zis ea, „eu am chestia aia cu fixaţia orală, şi n-am chef să mă îngraş. Nimeni de vârsta şi cu poziţia mea socială nu-şi poate permite să-şi sugă degetul mare în public, aşa că fumez”. Fumatul este, într-adevăr, o modalitate eficientă de a da jos kile şi a nu le mai pune la loc. Dacă fumaţi, puteţi chiar să scăpaţi de programul de alergare. Însă, aşa cum ne aduce aminte ministrul sănătăţii, fumatul determină apariţia unor probleme de sănătate grave, aşa încât nu-l recomand ca modalitate de a vă menţine supleţea, chiar dacă acea profesoară se bucură de admiraţia mea năvalnică.

În cartea despre sex şi revoluţie susţin ideea că, dacă poporul ar prelua controlul asupra propriei vieţi sexuale, sfidând familia, biserica şi statul (care impun legi rigide şi represive cu privire la comportamentul sexual), ar putea prelua controlul asupra lumii. Ceea ce m-a preocupat nu a fost conţinutul, ci forma. La urma urmei, revoluţia cere implicare şi capacitatea de a se concentra şi de a acţiona asupra unui anumit lucru, învingând orice obstacole.

În privinţa conţinutului, aveam o teorie. Oamenii pot trăi fără satisfacţie sexuală, dar nu fără mâncare. Mi se părea că, dacă destul de mulţi oameni ar prelua controlul asupra vieţii lor sexuale şi şi-ar asigura satisfacţia sexuală de care nici măcar nu au neapărată nevoie, atunci ar putea fi convinşi să preia controlul asupra producţiei mondiale de alimente, pentru a distribui hrană unui miliard de oameni subnutriţi, care mor de foame. Această modificare a statutului hranei ar perturba firmele, industriile şi guvernele lumii, aşa încât ar fi nevoie de o revoluţie economică mondială. Şi toate astea pentru că oamenii care s-au eliberat sexual şi-ar da seama că, dacă au câştigat o bătălie cu cei aflaţi la putere, care le interziceau satisfacţia sexuală deplină, ar putea elibera şi producţia de hrană, o

chestiune de viaţă şi de moarte.

Din cauza acelor factori care atârnă greu în balanţă – iubirea şi ura şi dinamita emoţională a interacţiunilor umane – nu sunt sigur că v-aş putea arăta calea spre eliberarea sexuală, aşa cum v-am învăţat să slăbiţi şi să rămâneţi suplu. Pe de altă parte, sunt sigur că nu am nici cea mai mică idee despre modalitatea de a prelua producţia mondială de alimente şi de a-i hrăni pe săraci. Puterea instituţională, statul şi civilizaţia însăşi s-au clădit pe stocurile de hrană produse, deţinute şi comercializate atunci când omul a inventat agricultura, acum 10.000 de ani. Pentru amănunte, citiţi *Omul şi natura*, pe care am scris-o împreună cu soţia mea, Patty Jo Watson, şi care a fost tipărită. Acum mă vedeţi din nou încercând să semăn germenii revoluţiei. (Pat zice că am putea începe prin a schimba titlul acelei cărţi.)

Dacă mâncaţi mai puţin, dacă vă bazaţi pe fructe şi legume proaspete, pe cereale complete şi pe came de animale îngrijite în ferme mici, veţi protesta împotriva industriilor agricole şi de prelucrare a alimentelor care au pus gheara pe producţia şi desfacerea alimentelor din întreaga lume. Hrana stă la baza puterii asupra oamenilor, pentru că fiecare dintre noi trebuie să mănânce zilnic. Protestul dumneavoastră va fi un strop de apă în oceanul necuprins, însă dacă ar fi destul de mulţi disidenţi, peste lume s-ar abate un *tsunami*.

E un lucru la care merită să cugetăm. L-am menţionat aici cu gândul că v-ar putea stimula în respectarea programului de slăbire. În ce-i priveşte pe cei care n-au treabă cu schimbarea lumii şi nu vor decât să se schimbe pe ei, nu cred că expunerea planurilor mele de cucerire a lumii prin alimentaţie corectă o să le dea dureri de cap.

Am ajuns la momentul crucial. Iată-vă în pat, împreună, îmbrăţişaţi. Ce înseamnă toate astea? Habar n-am. Unii filosofi zic că întrebarea n-are rost şi, prin urmare, nu există răspuns. Alţii, ca Richard Rorty,

sugerează că întrebarea este bună ca să alimenteze conversaţia, într-o pragmatică speranţă că vorbirea este echivalentul moral al războiului. Am spus deja că filosofia constă în a pune întrebările corecte. Cum rămâne cu răspunsurile? Cuvântul „filosofie” are sensul literal de iubire pasivă a cunoaşterii, însă filosofia este caracterizată adesea de căutarea activă a adevărului. Vai nouă, riscul într-o disciplină dedicată căutării adevărului este ca unora să le intre în cap ideea că l-au şi găsit.

Acum câţiva ani i-am spus filosofului Richard Rudner că mă ocup de cincisprezece ani de filosofia sexului şi am reuşit până acum să scriu despre asta şapte pagini. „Ştii ceva, doctore” a spus el, „cincisprezece ani sunt prea puţini şi şapte pagini sunt prea multe”.

Aş vrea să fi trăit încă, să-i pot auzi răspunsul când i-aş spune că acest capitol despre sex a fost al naibii de greu de scris, şi e cel mai scurt.

Post-scriptum: am scris capitolul în 1981, în momentul culminant al revoluţiei sexuale, înainte de SIDA. Dacă în acel moment sexul era greu de abordat filosoficeşte, apoi în 1998 acest lucru este, practic, imposibil. SIDA ar putea şterge omenirea de pe faţa pământului. Fiţi prudenţi.

Cum să trăim

Ştiţi că pentru a da jos 9 kilograme şi a nu le mai pune la loc trebuie să vă schimbaţi viaţa. S-ar putea să fie cel mai greu lucru pe care l-aţi făcut vreodată. Pare un flecuşteţ. Ce ar putea fi mai caraghios decât nişte americani perfect sănătoşi care trăiesc din osânza celei mai bogate ţări de pe planetă şi care fug de le sfârâie călcâiele pe pista de jogging, vorbind despre calorii şi împărtăşindu-şi unul altuia regimurile pe care le ţin? Aproape niciunul dintre ei nu este cu adevărat supraponderal, după niciunul dintre standardele impuse de Mama Natură. Mâncaţi, copiii mei, mâncaţi şi înmulţiţi-vă, asta ne învaţă Mama Natură. Şi asta facem.

Dar nu conţinutul strădaniei noastre – substanţa,

materia ei – este lucrul de căpătâi, nu-i aşa? Chiar dacă nu ar fi vorba decât de a fila modă, de a aştepta cu sufletul la gură apariţia fiecărei cărţi despre regimuri şi de a ne juca de-a îngrăşatul şi slăbitul în funcţie de anotimp, şi tot ar fi amuzant. Dar asta nu e tot.

Nu conţinutul, ci forma. Vă doriţi o viaţă nouă, şi dacă o modalitate de a o obţine este preluarea controlului asupra propriei greutăţi, de ce să nu o faceţi? Orice cale e bună câtă vreme nu are nimeni de suferit.

Rareori mi se întâmplă să n-am replică într-o confruntare verbală. Când mama m-a întrebat, la cei şaptezeci de ani ai ei, „Ce rost au toate astea?” i-am răspuns imediat „Dacă n-a fost amuzant, acum e prea târziu”. Asta ar putea suna a cruzime în cazul unor mame, dar a mea nu se sperie cu una, cu două. A zis „hm” şi s-a întors la cartea pe care o citea. Îmi aduc aminte că era o psihoistorie a lui Richard Nixon. Mama urmăreşte scena politică americană aşa cum alţii asistă la meciuri de fotbal, şi îi cunoaşte pe toţi jucătorii.

Studenţii mei întreabă „Ce rost au toate astea?”. Şi recunosc că sunt adesea tentat să răspund cu cuvintele Domnului Natural – întruchiparea lui Dumnezeu din benzile desenate comice avangardiste ale lui Robert Crumb – care, când este întrebat despre rostul cosmosului, răspunde „Nu înseamnă niciun rahhhat!”

Rostul acestor „toate” este să ne bucurăm de viaţă, şi înseamnă ceea ce reuşim noi să scoatem din ele. În această carte vă ofer satisfacţia intensă a preluării controlului asupra unei părticele din propria viaţă. Efortul de a slăbi şi a rămâne suplu în America este ideal în acest scop. Orice încercare reală vă arată cât de afurisit de greu este. Ca să o faceţi trebuie să daţi piept cu adversari de talia funcţionarilor din guvernul federal care au interzis cu ipocrizie o lucrare despre nutriţie publicată de Ministerul Agriculturii al SUA, intitulată „Hrana 11”, pentru că „guvernul nu trebuie să publice sfaturi despre slăbit”, chiar dacă „Hrana 1” s-a vândut ca pâinea caldă şi şapte

milioane de oameni comandaseră deja partea a doua.

Cum trebuie să trăiţi?

Distraţi-vă, dar încercaţi să nu faceţi rău nimănui.

Ştiu foarte bine că asta sună stupid. Cum pot să stau cu fundul pe scaun şi să le spun americanilor să se distreze, când rata şomajului este probabil de două ori mai mare decât recunoaşte guvernul şi când o treime din populaţia planetei trăieşte în mizerie, e oprimată şi subnutrită sau chiar moare de foame?

Dar nu mergem decât o dată pe drumul vieţii. Dacă nu ne distrăm acum, va fi prea târziu. Şi dacă *sunteţi* preocupat de foametea din lume, puteţi face ceva – oricât ar fi de puţin – modificându-vă obiceiurile alimentare într-un mod care atrage atenţia asupra risipei şi disproporţiilor din producţia şi distribuirea hranei în lume. Poate că nu e decât un gest simbolic, dar este nevoie şi de acţiuni simbolice pentru a schimba lumea.

Cum putem să nu facem rău nimănui? Am avut un coleg care se jura odată, la un prânz, cu fructe de mare, că el nu e vinovat în niciun fel pentru chinezii care mor de foame (victimele situează în timp episodul). El recunoştea faptul că e vorba, pur şi simplu, de norocul de a ne fi născut în America. Este moral să te bucuri de acest noroc? Eşti imoral dacă te bucuri în continuare de toate avantajele accidentale, dacă faci mai puţin decât ar face un sfânt pentru a-i ajuta pe cei lipsiţi de noroc? Sigur că există anumite relaţii între abundenţa în care trăim noi şi sărăcia lor, dar e vorba despre o lume pe care n-am făcut-o nici noi, nici ei, nu?

Filosofii deviază întotdeauna întrebarea. Eu nu pot să determin datoriile noastre morale în cadrul stabilit deja al lumii cu bogaţi şi săraci, puternici şi slabi, favorizaţi şi defavorizaţi în care trăim. Poate că suntem imorali dacă acceptăm ceea ce nu noi am plănuit şi se pare că nu ne stă în puteri să schimbăm. Las astea deoparte şi trec la întrebarea deviată: de unde vine curajul moral al celor care *fac* eforturi să schimbe lucrurile?

Descartes spunea că, dacă oamenii nu cred în Dumnezeu şi în viaţa de apoi, nu există nici cea mai mică şansă de a impune omenirii moralitatea. Da, zicea „omenirea”[4], şi sunt de acord cu filosofii feminişti care spun că trebuie să începem cu moralitatea bărbaţilor. Pe de altă parte, sper că Descartes se înşela în privinţa imboldului moralităţii, deoarece în lumea de azi e foarte greu să crezi că există un Dumnezeu care îl va răsplăti pe neprihănit trimiţându-l în rai şi îl va pedepsi pe păcătos alungându-l în iad. Apropo, am spus deja că, dacă *vreţi* să credeţi în Dumnezeu, începeţi să vă duceţi la biserică aşa cum ne sfătuia Pascal: urmaţi forma şi, în cele din urmă, va veni şi credinţa în conţinut.

Dacă deja credeţi în Dumnezeu, nu-l rugaţi să vă ajute în programul de slăbit. Vorbesc serios. Căutăm izvorul curajului moral. Se află în dumneavoastră. Trebuie să vă schimbaţi viaţa prin forţe proprii. Eu consider că, dacă sunteţi credincios, apelul la Dumnezeu vă va ajuta. Dacă aveţi încredere în ocrotirea lui, rugile către El (indiferent dacă El există sau nu) vă vor fi, probabil, de folos. Dar depindem deja prea mult de „cei care veghează” şi intenţia mea radicală este să fac oamenii să se bizuie pe sine. Sunt de acord cu David Hume că, dacă există un Dumnezeu care ne-a creat, ar trebui să ne dea multe explicaţii. Hume arată de asemenea că, deşi metoda lui Pascal care depinde de credinţă şi nu de raţiune funcţionează, nimeni nu neagă faptul că aceia sunt zei falşi, şi mi-aş pune problema care dintre ei este Cel Adevărat, în cazul în care este vreunul. Hume lansează o presupunere care dă fiori, că Dumnezeu ar putea fi un comitet.

Tăria şi curajul dumneavoastră moral trebuie să vină dinăuntru. Nu căutaţi ajutor din afară. Oamenii sunt în stare să-şi stabilească obiective şi să le realizeze prin forţe proprii. Totuşi, în zilele noastre chiar şi realizările mici pot

---

4 în limba engleză mankind, care conţine cuvântul man, „bărbat“. (N.t.)

să pară imposibile din cauză că lumea modernă, cu diviziunea muncii şi cu imensa varietate a distracţiilor, cu obligaţiile şi plăcerile ei, nu permite oamenilor să facă vreun lucru izolat şi unitar prea multă vreme. Profesorii universitari sunt norocoşi să aibă orare care oferă timp de concentrare a minţii pe un subiect. Lucrurile nu stau la fel în cazul multor persoane din cadrul afacerilor, guvernului şi industriei. În loc de un venit minim anual garantat, utopia mea ar oferi un interval de timp anual garantat pentru gândire. Şi totuşi, nu e nevoie să fiţi filosof ca să vă daţi seama că singura modalitate de a-ţi controla propria existenţă este să o iei în stăpânire.

Pentru a o lua în stăpânire trebuie să vă angajaţi să faceţi un singur lucru.

Să vă schimbaţi viaţa.

Visurile despre o nouă viaţă se pare că sunt ocupaţia zilnică predilectă a americanilor. Rata de 50% a divorţurilor sugerează că multă lume încearcă să o facă în realitate. Ne schimbăm des locul de muncă şi locuinţa, ne mutăm din oraş în oraş. Adesea schimbările astea arată grozav, dar rareori rezultatul lor este o modificare structurală a vieţii personale.

Oamenii divorţează şi se recăsătoresc cu făpturi foarte asemănătoare cu cele de care tocmai au divorţat. Majoritatea vilelor şi apartamentelor, oraşelor, locurilor de muncă şi oamenilor din America sunt similare. Puteţi mânca aceleaşi prostii pe tot drumul de la coasta de est la cea de vest, fără să trebuiască vreodată să vă îndepărtaţi cu mai mult de 100 de metri de o autostradă sau de propria maşină. Multe dintre aceste schimbări mari nu vă schimbă şinele. Schimbările adevărate sunt dificile.

Pe lângă eliminarea unor kilograme şi menţinerea la noua greutate, multe alte lucruri aparent mărunte sunt foarte greu de făcut. De exemplu, alegerea prietenilor. Cei mai mulţi dintre noi nu ne alegem prietenii, ei ne sunt daţi. Sunt colegii de şcoală sau de muncă, vecinii. Aproape întotdeauna sunt cei care ne stau la îndemână. S-ar putea

să nu aveţi aproape nimic altceva în comun. Desigur, unii dintre ei ajung să ne fie prieteni apropiaţi. Cel mai bun prieten al meu de treizeci de ani încoace mi-a fost impus (şi eu lui) de o întâmplare. Una dintre marile noastre bucurii comune este să ne trecem în revistă deosebirile şi să ne gândim cu groază ce cumplit ar fi ca fiecare să trăiască viaţa celuilalt.

Ar fi urât să ţinem socoteala prietenilor utili şi în fiecare an să-i ştergem de pe listă pe cei care nu ne-au fost de folos, dar nimic nu ne împiedică să ne alegem prieteni noi care să aibă aceleaşi interese şi care să ne îmbogăţească viaţa. Pentru asta e nevoie de eforturi. Trebuie să-i căutaţi în locurile în care trăiesc. De asemenea, trebuie să vă descoperiţi şi dumneavoastră natura cea adevărată. Pentru asta e nevoie de încercări empirice. De exemplu, puteţi afla dacă doriţi cu adevărat să fiţi biolog – şi să aveţi prieteni biologi – nu doar studiind biologia, ci descoperind unde iau prânzul biologii şi alăturându-vă lor. Aţi putea constata că preferaţi muzicienii.

Lucrurile astea ar putea să vi se pară de la sine înţelese. Dar, după mulţi ani în care am tot sfătuit studenţii, ştiu că aceasta este o problemă serioasă, adesea sfâşietoare, şi că trebuie repetată mereu. *Puteţi* să alegeţi singur. Suntem supuşi la o presiune enormă pentru a lua ceea ce ni se oferă. Se presupune că trebuie să ne împrietenim cu cei printre care am nimerit, cei care studiază, muncesc sau trăiesc în acelaşi loc cu noi. Pentru unii oameni este o adevărată revelaţie ideea că îşi pot alege prietenii, profesia, distracţiile. Puteţi ieşi în lume fără să vă ţină cineva de mână.

La fel stau lucrurile şi cu alegerea partenerului de viaţă. M-am certat odată la cuţite cu un prieten (cu care mă tot cert la cuţite de patruzeci şi cinci de ani) pentru că voia să-şi găsească o nevastă cu care să navigheze în jurul lumii. „Şi o cauţi în St. Louis, Missouri?” l-am întrebat. Dacă vrei să te însori cu o fanatică a schiului, te duci într-o

staţiune de iarnă. (Da, îmi place şi ca povestirile să aibă un sfârşit. Acest prieten trăieşte acum cu o femeie care se pricepe la navigaţie, dar n-a găsit-o la St. Louis, iar lui i-a trecut cheful să navigheze în jurul lumii.)

Vă zic eu cine îşi schimbă viaţa în America: femeile de vârstă mijlocie. Copiii au crescut şi şi-au luat zborul din cuib, sau le-au părăsit soţii, sau au plecat ele de-acasă într-o luni seara şi soţii nici măcar n-au băgat de seamă. Uneori urmează cursuri de filosofie. Nu sunt întotdeauna studentele cele mai isteţe, dar sunt aproape întotdeauna *cele mai bune* studente. Îşi schimbă viaţa. Mă înclin în faţa acestor femei, aşa cum mă înclin în faţa lui Goldberg „Grasu'".

Am spus deja cât de greu e să schimbi ceva? De exemplu, puteţi crede că e simplu pentru studenţi să-şi schimbe materiile principale, sau să treacă de la o facultate la alta. Pentru mulţi dintre ei aceste lucruri sunt atât de grele, încât devin aproape imposibile. Un student începe să studieze ceva undeva, şi gata. Am cunoscut un student care este acum un inginer bine cotat. Ura ingineria la sfârşitul primei săptămâni de facultate şi o ura ca absolvent, după patru ani, aflat printre cei mai buni din seria lui. S-ar putea să o urască în continuare. Acum mi se pare că a mers prea departe cu ignorarea conţinutului de dragul formei. A obţinut multă satisfacţie din hotărârea de a face ceva şi din îndeplinirea acelei hotărâri. Evident, admir aceasta, dar n-ar fi mai bine să alegi ceva ce îţi place să faci?

Intenţia mea este ca programul pe care vi-l propun să ofere mai mult decât simpla satisfacţie de a fi făcut un lucru dificil. Şi totuşi, pun accentul tot pe satisfacţia de a-ţi atinge obiectivul. Atunci când elevi străluciţi, foarte buni atât la disciplinele umaniste, cât şi la cele reale, vin la mine chinuiţi de întrebarea ce să facă, le dau sfatul lui Descartes. Nu contează dacă devii profesor de engleză sau fizician; dar pentru a fi bun într-o profesie sau alta trebuie să alegi una dintre ele. Una singură. Indiferent care;

contează să alegi şi să respecţi alegerea. Nu privi înapoi. Mai recent, această regulă de comportament a ajuns cunoscută sub numele de „profeţie care se împlineşte de la sine”. Dar profeţia nu este suficientă: trebuie să acţionaţi în direcţia ei. Dacă vă angajaţi acum să fiţi fizician, cincisprezece ani de acum încolo (amintiţi-vă de Pascal) veţi fi fizician. Probabil că atunci veţi fi fericit de alegerea făcută. Dacă nu, ei bine… ştiţi ce aveţi de făcut.

Ce se întâmplă dacă aveţi un picior bont, dar vreţi să fiţi balerin? Să zicem că descoperiţi la vârsta de 35 de ani că de fapt vă doreaţi să fiţi pianist, nu stomatolog. E imposibil, e prea târziu. Şi atunci cum rămâne cu sfatul meu simplist pentru cei disperaţi? Păi atunci vă sfătuiesc să citiţi *Fiinţa şi neantul* a lui Jean-Paul Sartre. E prea greu? E incredibil de greu. Dacă reuşiţi să citiţi până la capăt cartea şi chiar să pricepeţi ce aţi citit, aţi îndeplinit o sarcină foarte grea. Filosofia nu e mai uşoară ca viaţa.

Mi-am urmat oare propriul sfat când mi-am ales prietenii, soţia şi cariera? Nu întotdeauna. Dar n-aveţi treabă cu ce fac eu. Chiar dacă este ceva adevăr în afirmaţia (făcută tot de Descartes) că putem afla mai multe despre cineva când ne uităm la ceea ce face decât când ascultăm ce zice, nu vă strică să înţelegeţi că e mai bine să urmaţi vorbele unor oameni (Descartes se numără printre ei) decât să le imitaţi faptele. Descartes a fost unul dintre cei mai ţărănoşi fanatici ai sănătăţii din câţi au trăit vreodată pe pământ. Le tot spunea prietenilor orăşeni cât de mult i-a îmbunătăţit sănătatea traiul lui liniştit şi cumpătat de la ţară. De fapt, chiar i-a îmbunătăţit-o.

Dacă vreţi cu adevărat să slăbiţi şi să nu vă mai îngrăşaţi la loc, ascultaţi la mine.

Programul meu vă va oferi delicii de nedescris.

Dar dacă chestia asta nu vă încântă, fraţilor, apoi va fi cel mai cretin lucru pe care l-aţi făcut de când sunteţi pe lume. Nu mă refer la eliminarea unor kilograme şi menţinerea noii greutăţi, ci la problema crucială a preluării controlului asupra unei părţi din propria viaţă. Cu

asta trebuie să vă faliţi; altfel, puteţi la fel de bine să o întrebaţi pe mama care e pasul următor.

Aici e şpilul: nu puteţi şti dacă vă încântă sau nu până ce nu o faceţi. Pentru a afla, trebuie să vă dedicaţi trup şi suflet atingerii ţintei. Trebuie să faceţi ceea ce Kierkegaard numea act de credinţă. Desigur, Kierkegaard – ca şi Pascal – era frământat de întrebarea dacă a avut sau nu dreptate când a ales religia creştină. Pot îndrăzni să compar decizia de a ţine un regim cu decizia de a deveni creştin? Sigur că pot. Nu uitaţi că nu alegeţi doar să ţineţi un regim, ci să vă schimbaţi viaţa.

Programul meu nu se deosebeşte prea mult de al lui Pascal, cu excepţia unui aspect crucial. Pascal vă cere să credeţi în Dumnezeu şi să vă supuneţi Lui. Eu vă cer să credeţi în dumneavoastră şi să faceţi ceea ce vreţi. Vreţi să vă schimbaţi viaţa? Vreţi să deţineţi controlul asupra propriei vieţi? Atunci faceţi-o.

Aţi mai putea să vă faceţi marinar şi să călătoriţi prin toată lumea. Eu vă cer să mizaţi totul într-un joc al cărui scop e diametral opus programelor oferite de infanterie, aviaţie sau marină. Ofiţerii vă pot învăţa autocontrolul. De exemplu, puteţi fi antrenat să salivaţi la sunetul unui clopoţel, precum câinele lui Pavlov. Instrucţia din armată este astfel gândită încât să vă facă la fel de devotat ca un câine.

Din păcate, pentru multă lume întotdeauna e anul şi ziua câinelui. Platon avea o teorie despre asta. El spunea că există trei feluri de oameni: conducătorii stăpâniţi de raţiune, soldaţii şi poliţiştii stăpâniţi de voinţă şi lucrătorii stăpâniţi de dorinţă. El considera că orice om poate fi încadrat într-una dintre aceste categorii. Platon a spus mai departe că soldaţii şi poliţiştii cei mai buni sunt câini credincioşi. Devotamentul şi autocontrolul lor sunt imense şi îndeplinesc ordinele fără să gândească. Într-un stat ideal, conducătorii trebuie să se folosească de soldaţi şi de poliţişti pentru a-i stăpâni pe lucrători. Rezultatul ar fi o societate armonioasă, de care ar beneficia toată lumea.

Trebuie să înţelegeţi că nici până în prezent nu au fost găsite soluţiile tuturor problemelor acestui sistem.

Platon mai spunea că orice persoană are raţiune, voinţă şi o serie de dorinţe. Fiecare dintre noi este dominat de una dintre acestea trei. Trebuie să fim mulţumiţi cu ce ni s-a dat, deoarece nu avem cum schimba proporţiile cu care am venit pe lume.

Aceasta este o teorie care slujeşte de minune scopurile ideologice şi propagandistice ale conducătorilor care vor să ţină poporul în ferme, în fabrici sau în ghetouri.

Raţiune, voinţă şi dorinţă. Şi de ce nu, mă rog? Descartes şi Pascal gândeau cam la fel. Puteţi să găsiţi consolare în faptul că ştiţi că sunteţi din fire necioplit şi greoi, şi că ar fi o prostie să încercaţi să schimbaţi ceva. Încă de la începuturile civilizaţiei cizmele aristocraţilor şi ale celor care au creat imperiile au fost linse de oamenii convinşi că sunt de la natură inferiori – oameni cumsecade, dar înceţi la minte, care au nevoie ca vieţile să le fie modelate de alţii.

Aceasta este literă de Evanghelie şi în publicitate. Teoria este că aproape toată lumea e atât de bătută în cap, încât trebuie găsite modalităţi de a vinde orice oricui. Geniile publicităţii sunt ajutate de personalul loial din mass-media, căruia nu i se cere să gândească, ci doar să îndeplinească ordinele. Şi cei blânzi vor cumpăra pământul. În cel mai rău caz, masele sunt convinse să cumpere pâine albă şi tot soiul de alimente prelucrate pline de zahăr. Ţinta ideală a reclamelor sunt ţâncii. Aţi văzut de curând la televizor vreun program pentru copii?

La fel cu toţi cei care îşi câştigă pâinea cea de toate zilele din învăţământ, sunt convins că majoritatea oamenilor – şi în special copiii mici şi adolescenţii – sunt mult mai isteţi decât se arată. (Descartes ne spune – fără nicio umbră de zâmbet – o poveste pe care a auzit-o, că maimuţele pot să vorbească, dar nu o fac, de teamă să nu fie puse la muncă.) Şi totuşi, publicitatea este o forţă care face să vă fie cumplit de greu să daţi jos 9 kile şi să nu le

mai puneţi la loc.

Majoritatea tehnicilor de modificare a comportamentului elaborate şi folosite actualmente în lume sunt destinate schimbării altora. Cel care operează schimbarea obţine prin aceasta mare putere şi control. Chiar şi atunci când schimbările sunt produse prin tehnici terapeutice destinate creşterii autocontrolului pacienţilor, întotdeauna este grea desprinderea de terapeut, iar rata recidivelor este ridicată.

Eu vă ofer o metodă de modificare a propriului comportament. Vreau să ştiţi foarte bine cine este la putere. Autocontrol înseamnă că*dumneavoastră* deţineţi controlul. Sunteţi cel care trebuie să pună osul la treabă. Sunt de acord să vă fiu antrenor, dar nu vreau să vă fiu conducător. Acesta este oare un lucru la care trebuie să fii predispus ca să-l poţi face? Fără îndoială, dar este o profeţie care se împlineşte de la sine. Am să vă spun cum să o faceţi. Dar dacă vreţi să o faceţi, va trebui să vă străduiţi singur. Aşa că treceţi la treabă acum. Există câteva lucruri pe care putem să le facem pentru noi înşine. Nu vă bazaţi pe mine, acţionaţi singur. Nimeni nu vă împinge de la spate. Nimeni altcineva nu o poate face pentru dumneavoastră. Aş putea izbucni în urale dacă ieşiţi învingător, dar asta pentru că mi-e în fire să mă ambalez la concursurile sportive. Nu pot să-mi atribui niciun merit. Pot duce un cal la adăpătoare, dar nu-l pot face să bea apă.

Bine, bine.

Dar ascultaţi aici: nu cumva să faceţi un club al absolvenţilor acestui program. Dacă aveţi nevoie să fiţi bătut pe umăr admirativ, aflaţi că n-aţi ajuns încă acolo.

Hai să vă zic o poveste. Una dintre cele mai mari figuri din Franţa secolului al XVII-lea a fost un bărbat pe nume Dezbarreaux. Odată, la întrebarea care îi este meseria, a răspuns: „Să bat pământurile şi apele în căutare de vin bun”. Mergea din loc în loc, după anotimp, şi mânca lucrurile cele mai rafinate din Europa. Într-un an a hotărât

împreună cu un prieten să pornească în căutarea adevărului. Prietenul lui a ocolit cu mare grijă renumitele podgorii din Languedoc, pentru că Dezbarreaux avea tendinţa să creadă că a găsi un vin bun înseamnă a găsi adevărul. Ei n-aveau cum să găsească adevărul în Languedoc, pentru că scopul lor era să-i facă o vizită lui Descartes, iar acesta se afla în Olanda.

Descartes i-a întâmpinat cu braţele deschise. Cei trei tovarăşi de chefuială sunt modelele personajelor din singurul dialog scris vreodată de Descartes. Prietenul lui, Dezbarreaux, este descris ca un profan inteligent al cărui bun-simţ aprobă adevărurile cartezianismului. Următoarele două paragrafe fac parte din poveste, aşa că nu trebuie să vă simţiţi derutat.

Oamenii aşteaptă mult de la filosofi. Acest lucru e un pic ridicol, mai ales în zilele noastre, când o mare parte a filosofilor de profesie sunt implicaţi în rezolvarea unor probleme complicate, pentru înţelegerea cărora e nevoie de câţiva ani de studiere a filosofiei, iar pentru a le rezolva e nevoie de o mare capacitate analitică. Ca să fiu sincer, un filosof este cam ultima persoană căreia i-aş cere un sfat practic.

Dar nici nu am trâmbiţat vreodată că programul meu de slăbire şi de menţinere a supleţii ar fi practic, nu-i aşa? Eu nu susţin decât că dă rezultate. Şi că nu are nimeni de suferit. Şi că puteţi să-l urmaţi dacă vreţi să o faceţi.

Să ne înapoiem la castelul lui Descartes. După şase luni, Dezbarreaux căzuse în admiraţia mâncărurilor şi vinurilor olandeze. Mesele erau gătite de bucătarul lui Descartes, iar vinul era adus din pivniţa lui Descartes. Morala poveştii: puteţi fi convins că un filosof ştie să aleagă mâncăruri şi vinuri bune.

Cum să trăim? Cu cât mai multă delectare, fără să facem rău nimănui. Desigur, în viaţa dumneavoastră vor fi suferinţe. Inevitabil, îi veţi face pe ceilalţi să sufere. Vă daţi seama unde bat? Noi, americanii, suntem foarte norocoşi pentru că ne putem bucura de comorile acestei

ţări măreţe. Şi iarăşi întreb, merităm asta? Nu prea cred, dar s-ar putea ca întrebarea să fie fără vreun răspuns. Este sigur că nu avem dreptul să-i ignorăm sau să-i dispreţuim pe cei fără noroc. Unele dintre lucrurile pe care le facem fără să ne gândim sporesc nefericirea lor.

Deoarece aceasta este o carte a adevărurilor, trebuie să recunoaştem că nu sunt mulţi americanii dispuşi să mişte vreun deget pentru reducerea foametei mondiale. Am încercat să ofer o oarecare stimulare celor dintre dumneavoastră cărora vă pasă. Dacă urmaţi acest program, timp de aproximativ un an veţi fi flămânzi în cea mai mare parte a timpului, până ce vă adaptaţi la regimul de întreţinere. Nu vă va dăuna, dar trupul va avea nevoie de mult timp ca să se adapteze la schimbarea hranei şi la aportul caloric scăzut. Poate că veţi posti o zi-două din când în când, ca să compensaţi excesele. Toate acestea vă vor face să înţelegeţi ce înseamnă cu adevărat foametea pentru o treime din populaţia planetei. Poate că vă va pune pe gânduri.

Mai este şi chestiunea renunţării la zahăr, fină albă şi alte alimente prelucrate. În copilăria mea petrecută într-un orăşel din Iowa, tata – şeful departamentului care se ocupa de şcolile locale elementare şi medii – se amuza îngrijind o vacă şi un porc şi grădinărind. (Desigur, cumpăram zahăr şi fină albă. Altfel cum ar fi reuşit mama să facă prăjiturile cele mai bune din lume?) Aproape toţi cei care locuiesc în orăşele de pe cuprinsul Americii au încă o grădină. În multe părţi ale lumii o mare parte din hrana consumată anual poate fi obţinută din grădina de pe lângă casă. Când mai există şi o vacă şi un porc e cu atât mai bine. (Apropo, recomand vacile Jersey. Poate că nu aţi gustat niciodată lapte şi smântână şi unt de la vaci de această rasă. Unt pe care l-aţi bătut singur în puţinei. Da, ar trebui să învăţaţi să mulgeţi. Ce-ar fi să recunoaşteţi că v-a cuprins nostalgia? Şi reţineţi că *Jersey* nu este o marcă, ci o rasă de vaci. Aceste vaci au chipul cel mai blând dintre toate patrupedele de pe pământ.)

Grădinăritul e altă lume. Nu e nevoie de un teren mare pentru a face o grădină. Da, ştiu că suntem o naţiune în care majoritatea populaţiei locuieşte la oraş, aşa că nu mă aştept să vă cultivaţi singur hrana. În civilizaţia modernă, cei mulţi trăiesc din mâncarea produsă de cei puţini. Dat fiind că nu putem fi toţi fermieri care se hrănesc cu roadele muncii lor, trebuie să depindem de alţii care produc hrana, aşa cum multe naţiuni mici nu pot produce tot ce le trebuie ca să facă parte din lumea modernă, şi în multe cazuri se concentrează pe o cultură sau o resursă pe care o exportă.

Am ajuns la alimentele prelucrate. Aşa cum spune filosoful J.L. Austin, „Există un moment în care spui ceva şi un moment în care îţi iei vorbele înapoi”. Am ajuns la punctul critic. Puteţi renunţa complet timp de şase luni sau un an la alimentele prelucrate. Fanatismul vă poate duce până acolo. Dacă sunteţi atent, puteţi evita o mare parte din zahăr şi faina albă tot restul vieţii. Însă, în afară de cazul în care vă alăturaţi unei comunităţi care se hrăneşte naturist (sunteţi liber să o faceţi), nu puteţi evita toate alimentele prelucrate din comerţ. Remarcaţi acel „din comerţ”. Chiar şi tata prelucra alimente pentru iarnă. Tăia animale şi conserva carnea, punea în sticle suc de struguri şi de roşii. Mama făcea în fiecare an sute de borcane cu compot şi cu zarzavaturi pentru iarnă. (Când tata s-a pensionat, i-am propus să-şi mărească grădina, iar eu să-mi fac aprovizionarea pentru iarnă cumpărând produsele lui. „Te-ai ţicnit?” face el. „N-am mai făcut conserve de ani de zile”. De fapt, el *punea* încă mazăre şi fructe de pădure într-un congelator mare. N-avea de gând să pună nimic pentru mine. Zice: „Poţi să-ţi iei de la prăvălie”. Ceea ce mi-a amintit atunci, aşa cum îmi aminteşte şi acum, de faptul că, la vreo şase săptămâni după ce am intrat la facultate, tata a vândut vaca. O mulsesem dimineaţa şi seara de la doisprezece ani, şi la puţină vreme după ce am plecat de acasă tata a hotărât că n-are niciun rost să te scoli în fiecare dimineaţă ca să mulgi o vacă, dacă poţi

cumpăra lapte şi unt de la magazin.)

Vă daţi seama, nu-i aşa, că încerc să vă fac să vă luaţi o vacă? Pe la noi i se spune cuiva care s-a înhămat la un lucru care trebuie făcut zilnic şi pe termen lung: „Ţi-ai luat o vacă, nu?”

În zilele acelea nu se foloseau aditivii şi conservanţii folosiţi în prezent la prelucrarea alimentelor, dar nu hărţuiala semantică în privinţa cuvântului „prelucrare” contează aici. Vreau să vă ajut să depăşiţi momentul de cumpănă.

Minunatele murături cu mărar.

V-aţi prins. Sper din tot sufletul să evitaţi gustările făcute din sare şi plastic; „îngheţata” făcută din zahăr, ulei şi aer; carnea plină de conservanţi, hormoni şi antibiotice. Va trebui să mâncaţi unele alimente prelucrate. Dar citiţi bine etichetele şi alegeţi. Promiteţi? Şmecheria e că filosofii nu îşi iau niciodată cuvântul înapoi de-a binelea. Ei ştiu că vă amintiţi partea în care aţi spus ceva, şi nu puteţi să nu vă gândiţi la acel lucru.

Vedeţi, chiar *ştiu* că nu puteţi creşte un porc în apartament.

Hai să ne ocupăm acum de altceva.

Îi tot trag cu lumile şi cu jocurile, aşa că ţin să vă explic ce vreau să zic. Poate că v-a intrat în cap că autorul acestei cărţi e fanatic. Într-un sens, e adevărat, aşa cum spun întotdeauna filosofii şi cum am spus-o şi eu mai înainte. Este adevărat în sensul că vă cer să vă asumaţi o sarcină importantă structurată pe un obiectiv unic. Sunteţi capabil să slăbiţi 9 kilograme şi să nu le mai puneţi la loc. De acum ştiţi că programul de slăbire e conţinutul, iar implicarea fanatică e forma. Ca filosof, sunt foarte interesat de acest exerciţiu, care dezvoltă şi impune liberul arbitru. Autocontrolul, asta e forma generală a jocului. Conţinutul general e viaţa. Hai să ne apucăm de treabă.

Întrucât aproape terminasem cartea fără să mă mai informez despre noutăţile din domeniu, m-am dus la librăria Universităţii Stanford să văd dacă ar mai fi ceva de

citit în zona cărţilor despre grăsime.

Librăria Universităţii Stanford are o colecţie minunată de cărţi despre regimuri, sănătate, nutriţie, alimente, modificarea comportamentului şi exerciţii. Era ceva nou printre cărţile despre grăsime? Sigur, grămezi, dar nimic cu adevărat nou. Am cumpărat totuşi câteva şi le-am citit. Toată lumea are nevoie de lecturi stimulante.

Trebuie să mai zic ceva despre citit. V-am propus deja să citiţi cărţi despre regimuri, mâncăruri, sănătate şi alergare care să vă stimuleze. În acest moment citiţi o carte stimulantă. Nu vă recomand acele programe de slăbire care vă cer să faceţi o înţelegere cu persoana iubită, care să controleze ce şi cât mâncaţi, sau vă cer să intraţi în gruparea Overeaters Anonymous, sau să vă afiliaţi la Weight Watchers. Acum există chiar un program de şantaj, în care puteţi semna un contract cu cineva care să vă lipsească de lucruri indispensabile vieţii dacă nu vă ţineţi de regim. Aceste programe s-ar putea să dea rezultate, dar nu le recomand, din cauză că toate depind de alţii. Nu e ceea ce contează în această carte, nu-i aşa? Orice tehnică de reducere a greutăţii şi de menţinere care necesită sprijinul altcuiva (chiar şi al lui Dumnezeu) nu va avea ca rezultat slăbitul şi menţinerea la noua greutate *prin forţe proprii*. A, sigur că da, puteţi să vă puneţi o zgardă şi să rugaţi pe cineva să vă ducă şi să vă aducă de la masă în lesă. Dar să fie oare adevărat că suntem ori stăpâni, ori sclavi, aşa cum spun Hegel şi Sartre? Există, fără îndoială, o mulţime de dovezi că oamenii se lasă prinşi într-o lume de stăpâni/sclavi. Nu mă interesează jocul acesta nici ca stăpân, nici ca sclav. Îmi place să dau sfaturi, dar mă aştept ca oamenii să se gândească bine la ele şi să aleagă singuri. Platón o luase cu totul pe arătură când propunea ca filosofii să îşi asume conducerea. De fapt, unul dintre discipolii lui Platón – tiranul Dionysius – chiar a devenit conducător şi l-a chemat în ajutor pe Platón. E o poveste lungă, dar poanta e că lucrurile au luat-o razna de tot, Platón a fost vândut ca sclav şi prietenii lui au strâns

bani şi l-au răscumpărat. Există stăpâni şi sclavi.

Vorbeam de citit. Puteţi citi o carte oriunde, în orice moment, singur. E o chestiune între dumneavoastră şi autor. Nu spun că o carte nu v-ar putea deveni stăpân, dar sunteţi liber să o citiţi şi recitiţi. Puteţi ieşi învingător din lupta cu o carte, şi atunci fie sunteţi de acord cu ea, fie o aruncaţi la coş.

Cititul deschide lumi noi. John Stuart Mili credea că, dacă poporul ar învăţa să citească, ar schimba lumea. S-a dovedit că nu e chiar aşa de simplu, însă a citi cum să o faci e primul pas. (Notaţi că cenzura este prima linie de apărare în regimurile totalitare.)

Am răspuns deja la întrebarea cum trebuie să trăim: bucurându-ne cât mai mult. Orice ne-ar aştepta după moarte, aceasta este singura viaţă care ne e dată. Mama se întreba de ce ea şi tata au făcut toate astea de-a lungul anilor – serviciul, gospodăria, distracţia, participarea la diferite lucruri. Tata a predat istoria şi geometria, fiind în acelaşi timp şi şef de departament şi antrenor (trăiam într-un oraş foarte mic), timp de 45 de ani. El conducea jocul celor din ultima clasă de la liceu. Mama l-a ajutat în toate. Tata şi mama au lucrat pentru şcoală şi pentru comunitate aproape în fiecare zi şi noapte, cât e anul de lung. Ei bine, le-a plăcut să o facă. Am fost acolo destulă vreme ca să ştiu asta.

Mama se întreabă cum ar fi fost dacă ea sau tata ar fi ales altceva. Dacă erau amândoi avocaţi? Ar fi fost avocaţi buni. Ar fi putut intra în politică. Mamei i-ar fi plăcut asta. Au ales ceva anume şi acel ceva le-a structurat vieţile. A fost foarte bine, chiar dacă mama îşi pune întrebări.

Cum stau lucrurile cu dumneavoastră? Sunteţi probabil nemulţumit de o parte a propriei vieţi. Ce-ar fi să o refaceţi? Am spus oare că nu e uşor să vă schimbaţi viaţa, chiar şi în cazul unui lucru atât de mărunt cum e slăbitul şi menţinerea la acea greutate? însă poate fi făcut. Trebuie să vă concentraţi pe ceva, să vă angajaţi ferm şi să o faceţi. Puteţi reuşi dacă vreţi. Şi vă puteţi bucura de

asta.

Dacă nu puteţi să trăiţi un anumit lucru, citiţi despre el. Este ceea ce face mama. Şi încercaţi să nu faceţi rău nimănui.

Cum să murim în bezna peşterii ajunsesem la puţul pe care trebuia să-l trecem. Ne-am ghemuit toţi trei într-o deschizătură de mărimea unei ferestre, chiorându-ne la locul în care continua galeria, vreo şase metri mai încolo. Lumina lămpilor noastre de carbid nu ajungea până în adânc, dar am aruncat nişte pietre şi ne-am dat seama că trebuie să aibă vreo cincisprezece metri. Nimeni nu mai călcase pe acolo. Nimeni nu mai coborâse până la fund. Nimeni nu fusese prea departe prin galeria de peste puţ. Eram exploratori.

Bill avea probleme cu lampa, aşa că s-a aşezat pe jos, în spatele nostru, să meşterească la ea. Dave a pornit să traverseze puţul, în vreme ce eu stăteam în deschizătură şi mă uitam la el. La jumătatea drumului, Dave s-a dezechilibrat şi s-a îndepărtat lent de perete, s-a dat peste cap în lumina lămpii mele şi a dispărut, lăsând în urmă doar beznă tăcută. N-a scos niciun sunet. După un veac a ajuns la mine o bufnitură înfundată.

Auzisem de la primii care au călcat pe acolo că în podeaua galeriei din partea cealaltă există o fisură care ar putea ajunge la fundul puţului, dar m-am năpustit în puţ şi coborâsem deja până pe la jumătate când mi-am venit în fire. În tot timpul acesta răcneam la Dave că totul e în ordine. Dar nu credeam o iotă. Ştiam că vechiul meu prieten e mort.

Pe ultimii trei metri, peretele părea să fie din calcar pur, neted. Când am ajuns la acea înălţime l-am auzit pe Dave gemând. Fără să-mi cred urechilor, mi-am dat drumul şi am alunecat până jos.

Zăcea pe un povârniş de noroi cu o înclinaţie de vreo 30°, cu capul în jos. Căzuse drept pe pantă, între doi bolovani ascuţiţi, şi se oprise din alunecare cu capul chiar la marginea unei bălţi adânci. Sângera din cauza unei

tăieturi făcute de casca de protecţie care îl pocnise peste ureche, dar nu părea să aibă nimic rupt. „N-am nici pe naiba”, a zis el, ridicându-se. Am plănuit cum să urcăm pe perete, ne-am întâlnit pe la jumătate cu Bill şi toţi trei am trecut iar peste puţ. Explorasem destul în acea zi. Peste patru ore eram afară.

Când am intrat din nou în peşteră am măsurat căderea lui Dave: treisprezece metri.

După cădere, Dave şi cu mine am continuat să explorăm peşteri încă mulţi ani. Sau poate ar trebui să spun că am continuat să explorăm o peşteră, pentru că eram în Sistemul Peşterilor din Munţii de Cremene, în Kentucky, considerat pe atunci a doua peşteră din lume ca lungime. Încercam să ne căţărăm pe Everestul speologiei mondiale. Scopul nostru era să legăm Sistemul Peşterilor din Munţii de Cremene cu Peştera Mamutului, a treia din lume ca lungime. (Pe locul întâi se afla Holloch din Elveţia.) Dacă am fi făcut această legătură, sistemul rezultant ar fi fost cea mai lungă peşteră din lume. Până să se facă legătura, am muncit timp de 20 de ani în weekend-uri, în vacanţe şi în concediile de vară. Roger Brucker şi cu mine am scris o carte despre asta: *Cea mai lungă peşteră*. În momentul realizării legăturii, singurii exploratori care fuseseră activi pe întreaga perioadă eram Roger şi cu mine. Niciunul dintre noi nu a făcut parte din echipa care a realizat legătura.

Au fost şi alte accidente de tipul căderii lui Dave, dar nimeni dintre cele câteva sute de pasionaţi ai peşterilor, care au explorat şi au cartografiat timp de 20 de ani 230 de kilometri de galerii din acel sistem, nu a murit şi nici nu a suferit vreo vătămare gravă. M-am întrebat adesea cum de nu s-a întâmplat aşa ceva. Explorarea peşterilor este, în esenţă, alpinism subteran, pe stânci noroioase şi în beznă, iar în Munţii de Cremene poţi să-ţi pierzi viaţa. Accepţi acest risc.

De ce?

Pentru că explorarea peşterii uriaşe – îţi dezvolţi

aptitudini pe care puţini alţii le au şi mergi în locuri pe unde n-a mai călcat picior de om şi unde puţini vor mai merge după tine – este ceva care îţi umple sufletul cu bucurie veşnică şi cu amintiri pe care nimic nu le poate şterge, în afară de senilitatea completă sau moartea.

Tot ce trebuie este dăruire deplină timp de câţiva ani sau poate, dacă ai alunecat prea mult, pe tot restul vieţii.

Presupun că printre dumneavoastră nu sunt mulţi cei care îşi doresc să exploreze o peşteră mare, sau să se caţere pe un munte înalt, sau să facă înconjurul lumii pe mări şi oceane. Însă acestea sunt aventuri despre care ar trebui să citiţi. Trebuie să existe un lucru la fel de dătător de satisfacţie pe care să fiţi în stare să-l îndepliniţi şi pentru care să nu fie nevoie de tehnici superspecializate sau care să implice riscul de a vă pierde viaţa.

Mă refer aici la formă.

Elementul crucial este dăruirea. Iar conţinutul e şi el important. Am impresia că joggingul e atât de popular pentru că e atât de simplu. Puteţi alerga oriunde. Spre deosebire de fotbal, baseball, tenis sau chiar schi, diferenţa între ce faceţi dumneavoastră şi ce fac alergătorii de talie mondială nu e prea mare. Pentru a ajunge la un nivel superior nu trebuie decât să vă mişcaţi pe drum ceva mai iute.

Hai să comparăm un pic dăruirea cuiva care hotărăşte să cucerească Everestul cu cea necesară ca să scapi definitiv de 9 kile. Cuvintele par aproape tangibile când le caut pe cele potrivite, astfel încât paralela să nu pară grotescă şi absurdă.

Reinhold Messner şi Peter Habler au fost primii care au escaladat Everestul fără butelii de oxigen. Apoi Messner a continuat să facă lucruri care îl împingeau la limitele propriei rezistenţe – de fapt, limitele rezistenţei omeneşti. După câţiva ani a fost primul om care a urcat *singur* pe Everest fără butelii de oxigen.

Absolut incredibil.

Şi Messner îşi continuă eforturile.

— O să dea ortu’ popii într-o zi, îmi zicea un prieten.

— Sigur că da, i-am răspuns. O ştie.

E drept să te dăruieşti trup şi suflet unei activităţi al cărei rezultat ştii că va fi moartea? Sigur că este. La urma urmei, e drept să te dăruieşti trup şi suflet vieţii.

Dacă v-ar plăcea să faceţi în viaţă un lucru greu, pentru care e nevoie de dăruire totală, ceva care, odată împlinit, să vă umple de bucurie şi de mulţumire pe tot restul vieţii, atunci contează şi conţinutul, dar forma este cea care vă duce la victorie, forma este cea mai importantă.

Cât despre conţinut, există două reguli: indiferent ce faceţi, încercaţi să vă bucuraţi de acea activitate. Şi încercaţi să nu faceţi rău nimănui.

A scăpa definitiv de 9 kilograme este un conţinut la fel de bun ca oricare altul. Nu-l luaţi în derâdere. Nu-i lăsaţi pe alţii să-l ia în derâdere. Nu vă duce acolo, pe buza unui hău, unde un pas greşit înseamnă dispariţia, dar într-un fel e mai greu decât explorarea unor peşteri imense sau căţărarea pe munţi semeţi. Jocul de-a greutatea ideală nu este din cele care ţin doar câţiva ani, după care vă puteţi retrage glorios, cu cununa de lauri pe frunte, ca să vă îngrăşaţi în tihnă. Durează tot restul vieţii… şi nu vă încununează nimeni cu lauri.

Cum rămâne cu Messner şi cei ca el, care merg tot mai departe, până ce într-o zi cad de pe o stâncă? La urma urmei, subiectul acestui capitol este cum să murim. Răspunsul meu, după cum bănuiţi, este că trebuie să vă străduiţi pe cât posibil să aveţi o moarte onorabilă. Cei care fac eforturi până la limita rezistenţei, ca Messner, au cel puţin satisfacţia de a şti că, dacă mor în timpul acelei acţiuni, va fi o moarte frumoasă.

Sinucidere? Nu vorbiţi prostii. Oamenii ăştia n-au chef să moară. Nu intenţionează să moară. Ei au ales să facă un lucru foarte greu, la limita posibilităţilor umane, pentru a gusta bucuria şi mulţumirea de a-l fi făcut. Riscul este esenţial. El este cel care stabileşte gradul de

dificultate. Ba mai mult, riscul morţii aduce la nivelul maxim conştiinţa faptului că suntem vii. Socrate a spus „cunoaşte-te pe tine însuţi”. Ajunşi la capătul puterilor, ni se aminteşte că suntem muritori, iar faptul că ştim asta ne face umani.

Mă tem că savurarea jocurilor excitante şi riscante ne duce şi la războaie. Şi lupta implică nişte aptitudini individuale, dar atunci când adversarul este altă făptură omenească şi nu un munte sau o peşteră se ajunge în punctul în care conţinutul schimbă forma jocului. Jocul propus de mine înseamnă autocontrol şi încredere în sine. În război vă încredinţaţi celor care vă ordonă să ucideţi. Eu vă cer să fiţi fanatici în privinţa stăpânirii propriei vieţi. În război, fanaticii uită de ei şi îşi urmează conducătorul – şi toată lumea are de suferit.

Pe când scriam această carte m-am gândit de multe ori la filosoful Richard Rudner. El a fost decanul facultăţii mele şi cred că unul dintre motivele pentru care m-a angajat a fost că îl distra să mă strige „doctore Watson”.

Într-un an sabatic, în sudul Franţei, Rudner a simţit o durere intensă de spate. Doctorii de acolo nu i-au găsit diagnosticul şi, dat fiind că universitatea noastră are o facultate de medicină la fel de bună ca oricare alta din lume, Rudner s-a întors cu avionul la St. Louis pentru un control medical. I s-a spus că are un cancer extins care, dacă nu este împiedicat să se împrăştie, îi mai dă de trăit cam trei luni.

L-au pus pe chimioterapie, care inhibă creşterea şi diviziunea celulelor canceroase. Din păcate, face acelaşi lucru şi cu leucocitele care combat infecţiile. După şase săptămâni, Rudner a avut o infecţie sanguină şi a murit. Avea cincizeci şi şapte de ani.

Aceasta a dus la următorul schimb de replici. Un prieten se lamenta că Rudner a murit la mijlocul vieţii.

— Mijlocul vieţii? i-a replicat un mucalit. Jérôme, nimeni nu ajunge la 114 ani.

Rudner ar fi fost încântat de această poantă. Cel care

a făcut-o îi fusese student. După puţină vreme, acel fost student a murit şi el de cancer, la patruzeci şi nouă de ani. Şi el, şi Rudner ar fi gustat ironia sorţii.

Rudner a murit frumos. Lucra la o carte şi coresponda cu alţi filosofi. În ciuda marilor dureri şi a greţurilor, a continuat să-şi pună hârtiile în ordine, ca să termine ce avea de făcut, în vederea sfârşitului inevitabil. S-a străduit din răsputeri să continue viaţa de care se bucurase atât de mult. A rămas ateu până la capăt şi nu se aştepta să mai fie ceva dincolo.

Cu câteva ore înainte de a muri, le-a spus rudelor că o să-i revadă a doua zi. Nu i-a mai văzut.

Ştiu că una dintre cele mai mari suferinţe ale lui Richard Rudner înainte de a muri a fost faptul că nu terminase cartea la care lucra de mulţi ani. Desigur, suferea la gândul că nu avea să îmbătrânească alături de femeia pe care o iubea, că nu avea să-şi vadă nepoţii. Dar cred că ar fi oftat cu îngăduinţă şi ar fi fost de acord cu ideea la care vreau să ajung povestind toate astea; şi ar fi zis, cu aerul acela de suferinţă pe care îl avea de câte ori îmbrăcam în măreţie vreo platitudine: „Zi-le-o, Doctore”. Iată despre ce este vorba:

Scrieţi-vă cartea înainte de a muri.

A scrie înseamnă a muri un pic. E o cale bună. E ca şi cum ai avea copii. Tu însuţi i-ai creat, dar după ce pornesc pe drumul lor nu mai prea ai ce le face. Uneori e plăcut să te gândeşti că vor zburda pe pământ şi după ce tu nu vei mai fi.

Scrieţi-vă cartea înainte de a muri. Vă va da o satisfacţie imensă.

Aceasta este forma. Conţinutul este orice cale serioasă de exprimare a sinelui care nu-i vatămă pe alţii. E nevoie de dăruire, de implicare. Este preluarea controlului asupra unei părţi a propriei vieţi, pentru a o modela după bunul plac.

Pentru acei filosofi care cred că sufletul şi trupul sunt identice, că nu există decât materie, programul meu ar

trebui să fie foarte ispititor. Însă la conţinut s-ar putea să strâmbe din nas. Unii dintre cei mai mari filosofi sunt graşi.

Să vă zic cum a murit David Hume. V-am spus deja că în tinereţe era un slăbănog cu profil vulturesc care a început să se îndoape în neştire în urma unei grave crize intelectuale, în care şi-a pierdut nădejdea de a ajunge vreodată la adevăr. N-a ajuns niciodată la adevăr, dar a rămas tot restul vieţii un petrecăreţ gras şi un campion la whist. El a spus cândva că în viaţa de toate zilele trebuie să te porţi cu prudenţă inteligentă şi cu bun-simţ. Filosofia trebuie practicată doar la closet. N-am nici cea mai mică îndoială că atunci când a zis asta le-a făcut cu ochiul partenerilor de joc şi a împuns cu bărbia către W.C.

Cuconiţele savante din Franţa îl adorau pe Hume şi îl numeau *le bon David*. *Le grand bon vivant*, *David Hume*[5] Cauza morţii a fost, probabil, un cancer gastric, care i-a prins măruntaiele şi l-a secătuit. El nu s-a pierdut cu firea, îi îndemna pe prieteni să-l viziteze pe când zăcea la pat şi le spunea să nu fie mâhniţi.

Veştile despre voioşia lui Hume l-au supărat rău pe alt personaj important al secolului al XVIII-lea, James Boswell, celebrul biograf al lui Samuel Johnson. Pe Boswell îl deranja că Hume era ateu până-n vârful unghiilor, şi nu i se părea drept ca un ateu să se îndrepte senin spre moarte. Boswell era creştin, şi încă unul habotnic, foarte speriat că sufletul lui nu va avea parte de mântuire, din pricina slăbiciunii de a minţi şi a păcatelor carnale. Nu a avut o clipă de tihnă până nu s-a dus să-l vadă pe Hume.

Cine poate şti cum se simţea Hume trupeşte în ziua în care l-a vizitat Boswell? Fără îndoială, asta n-are nicio importanţă. *Le bon David* ştia de ce venise Boswell, şi a profitat din plin de această ocazie. A fost mai vesel, mai scânteietor şi mai pus pe şotii ca oricând. A parat toate atacurile lui Boswell; şi, cu fiecare zeflemea, mai împingea

5 In franceză în original: „Dragul de David. David Hume, marele petrecăreţ.“ (N.t.)

cu un pas către iad nădejdile lui Boswell de a ajunge în împărăţia cerurilor. Boswell s-a întors acasă atât de deprimat, că a căzut şi el la pat. Şi ce să vezi, a visat. A visat că Hume s-a pocăit şi s-a spovedit, şi că şi-a dat duhul în braţele lui Iisus. Nu era adevărat, desigur, dar Boswell nu putea suporta gândul că ar fi altfel.

David Hume a murit senin.

După înmormântare se face pomana. Hrana şi grăsimea nu sunt doar simbolul vieţii, ci şi ceea ce o întreţine. A le interzice e ca şi cum ai interzice o parte a vieţii. Dacă daţi jos 9 kilograme şi nu le mai puneţi la loc, vi se va aminti adesea cum trebuie să fie când ajungem la sfârşit.

Nu ştiu cum o să digeraţi aceste rânduri apăsătoare. Am trecut deja de capitolul cu flăcările iadului şi pucioasa. Aceasta e partea în care se vede pentru cine bat clopotele.

Ceea ce vreau să spun e că în cartea mea grăsimea, prieteni, e doar o metaforă. Grăsimea reprezintă trivialitatea sâcâitoare, pura banalitate şi caracterul inevitabil al realităţii obişnuite care ne desparte de ceea ce am vrea să fim. Este partea trupească din noi care ne leagă de pământ şi nu ne îngăduie viaţa veşnică. Eu cred că mitul paradisului din ceruri nu este altceva decât visul stârnit de bucuriile pământeşti mai mărunte pe care le stoarcem din bătăliile vieţii de zi cu zi.

Eliminaţi o parte din grăsimea asta. Ajungeţi până la muşchi. Despuiaţi-vă în faţa vântului care bate din ce în ce mai tare. Am mai spus-o şi o mai spun o dată: pentru noi, ceilalţi, nu contează ce faceţi, câtă vreme nu are nimeni de suferit. Dar dacă nu faceţi ceva de care să fiţi apoi mândru, asta va conta pentru *dumneavoastră*.

Aşezaţi-vă pe poziţii şi luptaţi.

Puteţi să o faceţi chiar dacă nu aveţi tată scoţian şi mamă galeză.

Tatăl meu a murit în al optzeci şi unulea an de viaţă, pentru că nu mai putea mânca. „Fii atent la 1980”, zicea el. „E un an rău”. Şi pentru el chiar a fost.

Chirurgii din Omaha n-au reuşit să se pună de acord în privinţa lucrului care îi măcina măruntaiele. Fusese o tumoare, dar era clar că nu e malignă. După scoaterea ei, aderenţele i-au blocat intestinele. Încă o operaţie. Apoi aderenţele i-au blocat rinichii. Altă operaţie. Până la urmă, au reuşit să-i cureţe măruntaiele, dar el se săturase până peste cap. A spus: „Hai să plecăm naibii de aici şi să mergem acasă”.

În loc să-l ducem acasă, l-am mutat într-un mic spital comunitar, la vreo zece kilometri de şcoala în care fusese profesor cea mai mare parte a vieţii. Toată lumea de acolo îl cunoştea. Mama şi bunica uneia dintre asistente absolviseră liceul pe când tata era director. El avea încă nevoie de multă îngrijire, şi o ştia prea bine. Cel puţin era aproape de casă.

Când l-au instalat în pat, i-a spus doctorului: „Nu mai vreau să-mi băgaţi pe nas afurisitele alea de tuburi şi să-mi ciuruiţi braţele cu ace”. Se uitau unul la celălalt, înfruntându-se aprig. Se ştiau de patruzeci de ani, doi bărbaţi dominatori şi autoritari din orăşelul acela pierdut din Iowa, amândoi obişnuiţi să fie respectaţi şi ascultaţi.

Doctorul şi-a aplecat privirea şi a zis: „Ştii ce înseamnă asta, profesore”.

Tata nu a zis nimic, dar a clătinat din cap cu satisfacţie înverşunată; când doctorul s-a întors spre mine, am dat din umeri, şi el a ieşit din salon.

Mi-am petrecut cu tata ultimele trei săptămâni din viaţa lui. Când am sosit, m-a chemat la el şi a zis:

— Dick, o să mor. Nu cumva să încerci să mă prosteşti că n-ar fi aşa.

— Bun, o să mori, am zis eu. Ce-i cu asta?

A închis ochii, zâmbind larg.

Mintea lui a fost limpede până în ultima clipă, aşa cum se spune despre cei care au mâncat din ciuperca „îngerul nimicirii”[6]

Cu câteva zile înainte de a muri l-a vizitat nepoata lui

6 Amanita virosa. (N.t.)

preferată, Mavis, împreună cu soţul ei. Când s-au ridicat să plece, soţul lui Mavis a zis:

— Ei bine, profesore, data viitoare vreau să te văd aşezat pe scaun.

Tata s-a ridicat în pat, având în ochi vechea lui sclipire drăcească, şi a zis:

— Nu prea vezi multă lume şezând în coşciug, Giles.

Am încercat să-l hrănesc şi el a încercat să mănânce. Putea înghiţi un pic, şi nu dădea imediat totul afară. Dar nu era destul.

Se îneca. Avea oroare de carnea de pui mărunţită. „Pene de pui”, zicea el când încercam să-i strecor câte o înghiţitură. „Ia de aici blestematele astea de pene de pui”. Reuşea să bea un pic de lapte cu ciocolată.

Într-o după-amiază, spre seară, în ultimele licăriri ale unei zile de iarnă, tata m-a rugat să-l ajut să se întoarcă pe o parte. L-am ajutat şi am întrebat:

— E mai bine aşa?

— Pe dracu’ mai bine, a zis el. Întotdeauna pui întrebări prosteşti.

M-am apucat din nou să citesc.

După o vreme a zis: „E în ordine”.

După vreun sfert de oră mi-am dat seama că nu mai respira.

Iată câteva dintre mâncărurile care îi plăceau tatii. Pâine cu lapte. Pâinea era abia scoasă din cuptor, zgrunţuroasă şi aburindă, cu coaja tare şi strălucitoare, aromind a slănina cu care fusese unsă ca să capete luciu. Laptele era cald, proaspăt muls de la văcuţa Jersey. Tatii îi plăcea să taie o felie groasă de pâine, pe care n-o rupea. O îndoia o dată şi-o vâra cu totul în cana de lapte, apoi o terciuia şi-o mânca aşa, cu lingura. Când eram puşti mă uitam la el cum mănâncă, şi uneori lăsa să i se scurgă picăturile pe bărbie şi dădea ochii peste cap de încântare. Mama zicea atunci „Watson, nu mai face pe nebunu’”.

Tatălui meu îi plăcea să ia un boţ mare de unt din puţineiul în care bătuse laptele văcuţei Jersey, să-l pună pe

o farfurie, să toarne peste el melasă de sorg şi să zdrobească amestecul cu furculiţa până ce ajungea ca o spumă. Cu asta ungea o felie groasă de pâine. Melasa prindea o pojghiţă, untul îi mai tăia din dulceaţă, şi avea gust de ambrozie.

Tatălui meu îi plăcea fasolea „minunea din Missouri” – nu obişnuita voastră „minune din Kentucky”, zicea el, ci „minunea din Missouri”, pe care o adusese cu el când s-a mutat în nordul statului Iowa, în 1922. Îi plăcea mâncarea de fasole abia luată de pe foc, în care jumătate erau păstăi verzi şi jumătate boabe, fierte împreună cu o mulţime de bucăţele de şuncă. Mânca asta cu felii albe, strălucitoare, de ceapă de iarnă crudă, mare cât un măr. Fasole fierbinte, şuncă sărată şi ceapă rece, dulce. Nimeni pe lumea asta n-a mâncat vreodată ceva mai bun.

Tatăl meu cultiva roşii, pe care le tăia şi le mânca aşa, crude, cu sare. Punea în sticle, pentru iarnă, suc gros de roşii. Îi plăcea să toarne într-un pahar cu suc de roşii câteva linguri de zahăr, apoi bea câteva înghiţituri zdravene şi umplea paharul până la buză cu smântână. Amesteca bine. Bea.

Tatăl meu cultiva patru soiuri de struguri şi trei feluri de mere; mai erau şi piersici şi prune. Cultiva căpşuni, zmeură neagră şi roşie, coacăze negre, mure, agrişe şi strugurei. Rubarbă, gulii şi porumb pentru floricele.

Mama făcea jeleu de zmeură neagră, şi tatii îi plăcea să pună pe pâine unt gros, galben, şi mormane de jeleu de zmeură neagră. Agrişele erau pentru tarta cu agrişe. Rubarba era fiartă până devenea un terci gros în care se puneau zahăr din belşug şi smântână. Îi plăcea să mănânce guliile crude, curăţate de coajă. Făcea floricele de porumb şi punea peste ele atât de mult unt topit, că ţi se încleiau degetele mâncându-le.

Tatăl meu a vânat şi a pescuit toată viaţa. Îi plăceau bucăţile de somn tăvălite printr-un terci de porumb şi prăjite în multă untură. Îi plăcea zeama de la friptura de veveriţă.

Mama făcea tăiţei şi îi punea garnitură la carnea prăjită. Prăjea pui. Cocea pâine. îl hrănea pe tata.

Tatălui meu îi plăcea… îi plăcea să mănânce. Nu ştiu ce îi plăcea cel mai mult. Probabil pâinea cu lapte. Mai ales asta cerea în ultimele zile. Dar poate că îi plăcea cel mai mult sosul făcut din grăsime amestecată cu smântână. Lua o felie groasă de pâine, o punea pe farfurie şi turna pe ea cu lingura sos de şuncă până ce se îmbiba deplin. Sosul subţire se prelingea prin toată farfuria. Tata mânca iute felia îmbibată, apoi ştergea farfuria cu alte bucăţi de pâine. îl văd şi acum, aplecat peste farfurie, azvârlindu-şi brusc în sus bărbia ca să prindă o picătură de sos care se prelingea şi ameninţa să-i pice pe cămaşă, îi zâmbeşte cu gura până la urechi băieţelului care şade la masă în faţa lui şi mai ia o înghiţitură.

„Of, Watson, nu mai face pe nebunu’”, zice mama, şi tata nu-şi mai încape în piele de fericire.

Concluzie

Haideţi să ne punem pe treabă. Vă cer să gustaţi la maximum bucuria de a trăi. Descartes spunea că esenţa sufletului este conştiinţa de sine. Dacă vreţi să vă bucuraţi de viaţă, concentraţi-vă pe ceea ce faceţi. Controlaţi o parte cât mai mare a propriei vieţi. Trăiţi deplin conştient. Şi gândiţi întotdeauna singur. Dacă nu gândiţi singur, veţi fi sclavul cuiva. Sau veţi fi mort.

Da, există stăpâni şi sclavi. Descartes considera că mai există două feluri de oameni: cei pe care îi interesează să înveţe şi cei pe care îi interesează să câştige bani. Această dihotomie a fost remarcabil de persistentă la filosofii care au încercat să înţeleagă natura omenească şi societatea. Linia de demarcaţie – ca aceea dintre viaţă şi moarte – pare să fie pe muchie de cuţit. Există cei care caută cunoaşterea şi cei care caută puterea, visătorii şi negustorii, profesorii şi politicienii. Desigur, unii filosofi şi-au transformat condeiul în sabie, dar, în general, filosofii scriu cărţi, nu semnează ordine de exilare şi de execuţie.

Pentru cei dintre dumneavoastră care citesc întâi

concluziile, îmi permit să observ că se poate ca pe alocuri vocea mea să vi se pară prea apăsată, şi să aveţi uneori senzaţia că alerg în faţa dumneavoastră şi mă uit înapoi, dându-vă cu tifla. Dar nu uitaţi cu ce ne ocupăm aici. Tata antrena echipa liceului şi voia să fiu inginer. Această carte nu este doar pentru mama, care mai trăieşte şi are acum 92 de ani, ci şi pentru tata, care a murit. Cred că şi-a dat sufletul împăcat.

Desigur, e adevărat că, deşi nu cred că mulţi dintre dumneavoastră vor urma programul meu de slăbit, sper că majoritatea vor socoti această lectură agreabilă. Cât despre foloase, cine poate şti? Dumneavoastră, cei puţini care vă hotărâţi să vă debarasaţi de kilograme şi să nu le mai puneţi la loc, nu vă faceţi griji. Puteţi să o faceţi dacă vreţi asta. Dacă nu, *c'est la vie*[7] Când am scris această carte aveam 50 de ani, 1, 72 m şi 68 de kilograme. La această înălţime şi greutate am ajuns la 16 ani şi am rămas aşa până la douăzeci şi ceva. Apoi am slăbit şi m-am îngrăşat de mai multe ori, de la 63 la 77 de kilograme, şi am reuşit mulţi ani să nu ies din intervalul 68 – 72 de kilograme. Acum câţiva ani, împreună cu fiica mea, Anna, am respectat strict programul cam un an şi jumătate. A dat rezultatele aşteptate şi, de fapt, m-a învăţat cum să-mi menţin greutatea mai aproape de 68 decât de 77 de kile. Nu cred că acele 9 kilograme contează prea mult pentru sănătatea sau starea mea generală bună. Dacă acum, la 67 de ani, mă menţin la 68 de kilograme nu e altceva decât efectul voinţei şi înfumurării mele.

Ştiu că aţi fi vrut să cunoaşteţi lucrurile din paragraful de mai sus. Familia mi-o cunoaşteţi deja.

Întotdeauna e frumos să închei o carte cu o idee a lui Descartes, părintele filosofiei moderne. Descartes a fost şi tatăl unei fiice nelegitime, Francine. O iubea ca pe ochii din cap. La cinci ani, Francine a făcut scarlatină. Într-o scrisoare disperată, Descartes povesteşte cum fetiţa a bolit trei zile, i s-a înroşit ca racul tot trupşorul şi a murit.

---

7 Asta-i viaţa — în franceză în original. {N.t.)

Descartes a fost distrus, plângea ca un copil. Am zice că asta îi face cinste, dar Descartes se mândrea că e foarte credincios, aşa încât criticile nu au întârziat să apară. Astfel, un predicator l-a înfierat public pe Descartes pentru că a păcătuit, având o amantă şi făcând cu ea un bastard. Descartes a răspuns că slăbiciunile omeneşti trebuie să fie privite cu milă şi înţelegere, şi că nicio fiinţă nu trebuie să dispreţuiască plăcerile lumeşti ale dragostei.

Ştiu că l-aţi putea crede pe Descartes conservator. Dar, cu toate că purta veşminte convenţionale din mătase verde şi perucă, el a trudit zi şi noapte ca să înlocuiască gândirea lui Aristotel cu disciplina carteziană a fizicii şi pe cea a sfântului Toma d'Aquino cu teologia carteziană. A fost unul dintre filosofii a căror încredere în raţiune era atât de puternică, încât considera că scriind o carte ar putea schimba lumea.

Cuprins

Introducere 11
Grăsimea 13
Mâncarea 33
Fibrele 51
Alergarea 70
Sexul 90
Cum să trăim 103
Cum să murim 120
Concluzie 132